

Connie Zweig e Jeremiah Abrams (Orgs.)

AO ENCONTRO DA SOMBRA

O potencial oculto do lado escuro da natureza humana

Tradução

MERLE SCOSS



EDITORA CULTRIX

São Paulo

O mal do nosso tempo é termos perdido a consciência do mal.

Krishnamurti

Algo que ocultávamos nos enfraquecia, até percebermos que esse algo éramos nós mesmos.

Robert Frost

Ah, se fosse assim tão simples! Se houvesse pessoas más em um lugar, insidiosamente cometendo más ações, e se nos bastasse separá-las do resto de nós e destruí-las. Mas a linha que divide o bem do mal atravessa o coração de todo ser humano. E quem se disporia a destruir uma parte do seu próprio coração?

Alexander Solzhenitsyn

Aquilo que não fazemos aflorar à consciência aparece em nossas vidas com destino.

C.G.Jung

Nossos mais profundos agradecimentos aos poetas e artistas a quem seguimos em nossa exploração do lado escuro da alma, especialmente àqueles cujos pensamentos sobre a sombra tiveram um efeito tão profundo sobre este trabalho e, como resultado, sobre nossas vidas: C. G. Jung, John A. Sanford, Adolf Guggenbühl-Craig, Marie-Louise von Franz e Robert Bly. Pelo dedicado apoio e pela criativa assistência, agradecemos a Jeremy Tarcher, Barbara Shindell, Hank Stine, Daniel Malvin, Paul Murphy, Susan Shankin, Susan Deixler, Lisa Chadwick, Steve Wolf, Joel Covitz, Tom Rautenberg, Bob Stein, Suzanne Wagner, Linda Novack, Michael e Kathryn Jaliman, Peter Leavitt, Deena Metzger, Marsha de la O e o círculo literário feminino, Bill e Vivienne Howe, Bruce Burman, Andrew Schultz e aos funcionários das bibliotecas do Instituto C. G. Jung de Los Angeles e de San Francisco.

A Jane, Marian, Susan e April, "irmãs na sombra" de Connie; gratidão eterna à sabedoria dos nossos pais; aos pacientes filhos de Jeremiah, Raybean e Pito.

UMA NOTA SOBRE A LINGUAGEM

Reconhecemos que nosso idioma cria, assim como reflete, atitudes que estão impregnadas na nossa cultura. Por isso nos desculpamos pelo uso arcaico da palavra *homem* que, quando lida hoje, pode soar desagradável e antiquada. Nos trechos aqui reproduzidos, *homem* designa o ser humano em geral, a pessoa hipotética de quem se fala. Ainda não foi encontrada, infelizmente, uma palavra melhor. Esperamos que ela não tarde a surgir.

Connie Zweig e Jeremiah Abrams,

Organizadores

Prólogo

CONNIE ZWEIG

Na meia-idade, defrontei-me com meus demônios. Muitas coisas que eu considerava bênçãos tornaram-se maldições. A larga estrada estreitou-se, a luz escureceu. E nas trevas a santa em mim, tão bem cuidada e tratada, encontrou a pecadora.

Meu fascínio pela Luz, meu vivo otimismo em relação aos resultados, minha fé implícita em relação aos outros, meu compromisso com a

meditação e com um caminho de iluminação — tudo isso deixou de ser uma graça salvadora e tornou-se uma sutil maldição, um entranhado hábito de pensar e sentir que parecia trazer-me face a face com o seu oposto, com o sofrimento de ideais fracassados, com o tormento da minha ingenuidade, com o lado escuro de Deus. Naquela época, tive este sonho com a minha sombra: *Estou numa praia com meu namorado de infância. As pessoas estão nadando no mar. Um grande tubarão negro surge. Todos sentem medo. Uma criança desaparece. As pessoas entram em pânico. Meu namorado quer seguir o tubarão, uma criatura mítica. Ele não compreende o perigo humano.*

De algum modo, faço contato com o tubarão — e descubro que é de plástico. Enfio o dedo e o Juro — ele murcha. Meu namorado se enfurece, como se eu tivesse matado Deus. Ele dá mais valor ao peixe que à vida humana. Caminhando pela praia, ele me deixa. Vagueio, entro no bosque, onde um cobertor azul está à espera.

Analisando esse sonho, percebi que eu nunca havia levado a sério a sombra. Eu acreditava, com certa arrogância espiritual, que uma vida interior profunda e comprometida me protegeria contra o sofrimento humano, que eu poderia de algum modo esvaziar o poder da sombra com minhas práticas e crenças metafísicas. Eu assumia, na verdade, que podia governar a sombra — assim como governava meus sentimentos ou a minha dieta — através da disciplina do autocontrole.

Mas o lado escuro aparece sob muitos disfarces. Meu confronto com ele, na meia-idade, foi chocante e devastador, uma terrível desilusão. Antigas e íntimas amigas pareciam se debilitar e romper, privadas da vitalidade e da elasticidade. Meus pontos fortes começaram a se fazer sentir como fraquezas, obstruindo o crescimento em vez de promovê-lo. Ao mesmo tempo, insuspeitadas aptidões adormecidas despertaram e vieram à superfície, destruindo a autoimagem com a qual eu havia me acostumado.

Meu ânimo vigoroso e meu temperamento equilibrado deram lugar a uma profunda queda no vale do desespero. Aos quarenta anos, caí em depressão e vivi naquilo que Hermann Hesse chamou de "inferno de lama". E a depressão alternava-se com uma fúria desconhecida que se desencadeava dentro de mim, deixando-me vazia e envergonhada, como se tivesse sido temporariamente possuída por algum arcaico deus da ira.

Minha busca por significado, que antes me havia levado a um questionamento intensivo, à psicoterapia e a prática da meditação, ressurgiu mais forte do que nunca. Minha autossuficiência emocional e minha capacidade cuidadosamente cultivada de viver sem depender dos homens deram lugar a uma dolorosa vulnerabilidade. Súbito, eu era uma *daquelas* mulheres obcecadas com os relacionamentos íntimos.

Minha vida parecia destroçada. Tudo aquilo que eu havia "conhecido" como uma realidade bravia, desmanchava-se agora como um tigre de papel ao vento. Eu me sentia como se estivesse me transformando naquilo que eu não era, Tudo o que eu trabalhara para desenvolver e lutara para criar se desfazia. O fio da minha vida era puxado; a história se desenredava. E aqueles que eu desprezara e desdenhara nasciam em mim — como uma outra vida — mas, ainda assim, a minha vida, a sua imagem no espelho, o seu gêmeo invisível.

E então compreendi por que algumas pessoas enlouquecem, por que algumas pessoas vivem tórridos casos amorosos apesar de um forte laço matrimonial, por que algumas pessoas em boa situação financeira começam a roubar ou a entesourar dinheiro ou a esbanjá-lo. E entendi por que Goethe disse que jamais ouvira falar de um crime que ele próprio não fosse capaz de cometer. Eu era capaz de tudo.

Lembrei de uma história que lera em algum lugar, na qual um juiz olha dentro dos olhos do assassino e reconhece o impulso homicida na sua própria alma. No instante seguinte, ele volta a si mesmo, volta a ser um juiz e condena o assassino à morte.

Meu eu escuro e homicida também tinha se revelado, mesmo que por um breve instante. Mas em vez de condená-lo à morte, banindo-o novamente aos domínios invisíveis, tentei vagarosamente redirecionar minha jornada para poder enfrentá-lo face a face. Depois de um período de grande desespero, estou começando a perceber um sentido mais abrangente do meu eu, uma expansão da minha natureza e uma conexão mais profunda com a humanidade.

Minha mãe comentou, há uns vinte anos, no auge da minha arrogância espiritual, que eu conseguia amara humanidade mas não conseguia amar o ser humano enquanto indivíduo. Com a gradual aceitação dos impulsos mais escuros dentro de mim, sinto que uma compaixão mais genuína cresce

em minha alma. Ser apenas uma pessoa comum, cheia de anseios e contradições — isso já foi um anátema para mim. Hoje, é uma experiência extraordinária.

Busquei uma maneira simbólica de deixar nascer a minha sombra, para que a minha vida exterior não se desfizesse e para que eu não precisasse pôr de lado esse modo de vida criativo que tanto amo. Durante a preparação deste livro, viajei para Bali, onde a batalha entre o bem e o mal é o tema de todos os teatros de lanterna mágica e representações de dança. Existe uma cerimônia de iniciação que o balinês faz aos dezessete anos, na qual seus dentes são limados e nivelados para que os demônios da raiva, da inveja, do orgulho e da cobiça sejam exorcizados. Depois dessa cerimônia, o iniciado sente-se purificado, batizado.

Ah, a nossa cultura não nos oferece essas cerimônias de iniciação! Descobri que, para mim, dar forma a este livro era uma maneira de mapear a descida e levar uma luz às trevas.

Introdução: o lado da sombra na vida cotidiana

CONNIE ZWEIG e JEREMIAH ABRAMS

Como pode haver tanto mal no mundo?

Conhecendo a humanidade, me admiro é que não haja mais.

Woody Allen, *Hannah e suas irmãs*

Em 1886, mais de uma década antes de Freud sondar as profundezas da escuridão humana, Robert Louis Stevenson teve um sonho altamente revelador: um homem, perseguido por um crime, engolia um certo pó e passava por uma drástica mudança de caráter, tão drástica que ele se tornava irreconhecível. O amável e laborioso cientista Dr. Jekyll transformava-se no violento e implacável Mr. Hyde, cuja maldade ia assumindo proporções cada vez maiores à medida que o sonho se desenrolava.

Stevenson desenvolveu o sonho no seu famoso romance *The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde* [O estranho caso de Dr. Jekyll e Mr. Hyde]. Seu tema integrou-se de tal modo na cultura popular que pensamos nele quando ouvimos alguém dizer, "Eu não era eu mesmo", ou "Ele parecia possuído por um demônio", ou "Ela virou uma megera". Como diz o analista

junguiano John Sanford, quando uma história como essa nos toca tão a fundo e nos soa tão verdadeira, é porque ela contém uma qualidade arquetípica — ela fala a um ponto em nós que é universal.

Cada um de nós contém um Dr. Jekyll e um Mr. Hyde: uma *persona* agradável para o uso cotidiano e um eu oculto e noturna) que permanece amordaçado a maior parte do tempo. Emoções e comportamentos negativos — raiva, inveja, vergonha, falsidade, ressentimento, lascívia, cobiça, tendências suicidas e homicidas — ficam escondidos logo abaixo da superfície, mascarados pelo nosso eu mais apropriado às conveniências. Em seu conjunto, são conhecidos na psicologia como a *sombra pessoal*, que continua a ser um território indomado e inexplorado para a maioria de nós.

A apresentação da sombra

A sombra pessoal desenvolve-se naturalmente em todas as crianças. A medida que nos identificamos com as características ideais de personalidade (tais como polidez e generosidade) que são encorajadas pelo nosso ambiente, vamos formando aquilo que W. Brugh Joy chama o "eu das decisões de Ano Novo". Ao mesmo tempo, vamos enterrando na sombra aquelas qualidades que não são adequadas à nossa autoimagem, como a rudeza e o egoísmo. O ego e a sombra, portanto, desenvolvem-se aos pares, criando-se mutuamente a partir da mesma experiência de vida.

Carl Jung viu em si mesmo a inseparabilidade do ego e da sombra, num sonho que descreve em sua autobiografia *Memories, Dreams, Reflections* [Memórias, Sonhos, Reflexões]: *Era noite, em algum lugar desconhecido, e eu avançava com muita dificuldade contra uma forte tempestade. Havia um denso nevoeiro. Eu segurava e protegia com as mãos uma pequena luz que ameaçava extinguir-se a qualquer momento. Eu sentia que precisava mantê-la acesa, pois tudo dependia disso.*

De súbito, tive a sensação de que estava sendo seguido. Olhei para trás e percebi uma gigantesca forma escura seguindo meus passos. Mas no mesmo instante tive consciência, apesar do meu terror, de que eu precisava atravessar a noite e o vento com a minha pequena luz, sem levar em conta perigo algum.

Ao acordar, percebi de imediato que havia sonhado com a minha própria sombra, projetada no nevoeiro pela pequena luz que eu carregava. Entendi que essa pequena luz era a minha consciência, a única luz que possuo.

Embora infinitamente pequena e frágil em comparação com os poderes das trevas, ela ainda é uma luz, a minha única luz.

Muitas forças estão em jogo na formação da nossa sombra e, em última análise, determinam o que pode e o que não pode ser expresso. Pais, irmãos, professores, clérigos e amigos criam um ambiente complexo no qual aprendemos aquilo que representa comportamento gentil, conveniente e moral, e aquilo que é mesquinho, vergonhoso e pecaminoso.

A sombra age como um sistema imunológico psíquico, definindo o que é eu e o que é não-eu. Pessoas diferentes, em diferentes famílias e culturas, consideram de modos diversos aquilo que pertence ao ego e aquilo que pertence à sombra. Por exemplo, alguns permitem a expressão da raiva ou da agressividade; a maioria, não. Alguns permitem a sexualidade, a vulnerabilidade ou as emoções fortes; muitos, não. Alguns permitem a ambição financeira, a expressão artística ou o desenvolvimento intelectual; outros, não.

Todos os sentimentos e capacidades que são rejeitados pelo ego e eLivross na sombra contribuem para o poder oculto do lado escuro da natureza humana. No entanto, nem todos eles são aquilo que se considera traços negativos. De acordo com a analista junguiana Liliane FreyRohn, esse escuro tesouro inclui a nossa porção infantil, nossos apegos emocionais e sintomas neuróticos bem como nossos talentos e dons não-desenvolvidos. A sombra, diz ela, "mantém contato com as profundezas perdidas da alma, com a vida e a vitalidade — o superior, o universalmente humano, sim, mesmo o criativo podem ser percebidos ali".

A rejeição da sombra

Não podemos olhar diretamente para esse domínio oculto, A sombra é, por natureza, difícil de ser apreendida. Ela é perigosa, desordenada e eternamente oculta, como se a luz da consciência pudesse roubar-lhe a vida.

O analista junguiano James Hillman, autor de diversas obras, diz: "O inconsciente não pode ser consciente; a Lua tem seu lado escuro, o Sol se põe e não pode iluminar o mundo todo ao mesmo tempo, e mesmo Deus tem duas mãos. A atenção e o foco exigem que algumas coisas fiquem fora do campo visual, permaneçam no escuro. Não se pode olhar em duas direções ao mesmo tempo."

Por essa razão, em geral vemos a sombra indiretamente, nos traços e ações

desagradáveis das outras pessoas, *lá fora*, onde é mais seguro observá-la. Quando reagimos de modo intenso a uma qualidade qualquer {preguiça, estupidez, sensualidade, espiritualidade, etc.) de uma pessoa ou grupo, e nos enchemos de grande aversão ou admiração — essa reação talvez seja a nossa sombra se revelando. Nós nos *projetamos* ao atribuir essa qualidade à outra pessoa, num esforço inconsciente de bani-la de nós mesmos, de evitar vê-la dentro de nós.

A analista junguiana Marie-Louise von Franz sugere que essa projeção é como disparar uma flecha mágica. Se o destinatário tem um "ponto fraco" onde receber a projeção, então ela se mantém. Se projetamos nossa raiva sobre um companheiro insatisfeito, ou nosso poder de sedução sobre um atraente estranho, ou nossos atributos espirituais sobre um guru, então atingimos o alvo e a projeção se mantém. Daí em diante, emissor e receptor estarão unidos numa misteriosa aliança, como apaixonar-se ou encontrar o herói (ou vilão) perfeito.

A sombra pessoal contém, portanto, todos os tipos de potencialidades não-desenvolvidas e não-expressas. Ela é aquela parte do inconsciente que complementa o ego e representa as características que a personalidade consciente recusa-se a admitir e, portanto, negligencia, esquece e enterra... até redescobri-las em confrontos desagradáveis com os outros.

O encontro com a sombra

Embora não possamos fitá-la diretamente, a sombra surge na vida diária. Por exemplo, nós a encontramos em tiradas humorísticas (tais como piadas sujas ou brincadeiras tolas) que expressam nossas emoções ocultas, inferiores ou temidas. Analisando de perto aquilo que achamos engraçado (como alguém escorregando numa casca de banana ou se referindo a uma parte "proibida" do corpo), descobrimos que nossa sombra está ativa. John Sanford diz que é possível que as pessoas destituídas de senso de humor tenham uma sombra muito reprimida.

Em geral, é a sombra que ri das piadas.

A psicanalista inglesa Molly Tuby sugere seis outras maneiras pelas quais, mesmo sem saber, encontramos a nossa sombra no dia-a-dia:

- Nos nossos sentimentos exagerados em relação aos outros ("Eu simplesmente não acredito que ele tenha feito isso!", "Não consigo entender como ela é capaz de usar uma roupa dessas!")

- No *opinião* negativo que recebemos daqueles que nos servem de espelhos ("Já é a terceira vez que você chega tarde sem me avisar.")
- Nas interações em que continuamente exercemos o mesmo efeito perturbador sobre diversas pessoas diferentes ("Eu e o Sam achamos que você não está sendo honesto com a gente.")
- Nos nossos atos impulsivos e não-intencionais ("Puxa, desculpe, eu não quis dizer isso!")
- Nas situações em que somos humilhados ("Estou tão envergonhada com o jeito que ele me trata.")
- Na nossa raiva exagerada em relação aos erros alheios ("Ela simplesmente não consegue fazer seu trabalho em tempo!", "Cara, mas ele perdeu totalmente o controle do peso!")

Em momentos como esses, quando somos dominados por fortes sentimentos de vergonha ou de raiva, ou quando descobrimos que nosso comportamento é inaceitável, é a sombra que está irrompendo de um modo inesperado. E em geral ela retrocede com igual velocidade; pois encontrar a sombra pode ser uma experiência assustadora e chocante para a nossa autoimagem, Por essa razão, podemos mudar rapidamente para a negação, deixando de prestar atenção a fantasias homicidas, a pensamentos suicidas ou a embaraçosos sentimentos de inveja, que revelariam um pouco da nossa própria escuridão. O falecido psiquiatra R. D. Laing descreve de modo poético o reflexo de negação da nossa mente: *O alcance do que pensamos e fazemos é limitado pelo que deixamos de notar. E por deixarmos de notar que deixamos de notar pouco podemos fazer para mudar, até que notemos como o deixar de notar forma nossos pensamentos e ações.*

Se a negação permanecer, então, como diz Laing, talvez nem sequer notemos que deixamos de notar. Por exemplo, é comum encontrarmos a sombra na meia-idade, quando nossas mais profundas necessidades e valores tendem a mudar de direção, talvez até fazendo um giro de 180 graus, Isso exige a quebra de velhos hábitos e o cultivo de talentos adormecidos. Se não pararmos para ouvir atentamente o chamado e continuarmos a nos mover na mesma direção anterior, permaneceremos inconscientes daquilo que a meia-idade tem a nos ensinar.

A depressão também pode representar uma confrontação paralisante com o lado escuro, um equivalente moderno da "noite escura da alma" do místico. Nossa exigência interior para que desçamos ao mundo subterrâneo pode ser

suplantada por considerações de ordem externa (como a necessidade de trabalhar por longas horas), pela interferência dos outros ou por drogas antidepressivas que amortecem a nossa sensação de desespero. Nesse caso, deixamos de apreender o propósito da nossa melancolia.

Encontrar a sombra pede uma desaceleração do ritmo da vida, pede que ouçamos as indicações do nosso corpo e nos concedamos tempo para estar a sós, a fim de podermos digerir as mensagens misteriosas do mundo oculto.

A sombra coletiva

Hoje em dia, defrontamo-nos com o lado escuro da natureza humana toda vez que abrimos um jornal ou ouvimos o noticiário. Os efeitos mais repulsivos da sombra tornam-se visíveis na esmagadora mensagem diária dos meios de comunicação, transmitida em massa para toda a nossa moderna aldeia global eletrônica. O mundo tornou-se um palco para a *sombra coletiva*.

A sombra coletiva — a maldade humana — nos encara de praticamente todas as partes: ela salta das manchetes dos jornais; vagueia pelas nossas ruas e, sem lar, dorme no vão das portas; entoca-se nas chamativas *sex-shops* das nossas cidades; desvia o dinheiro do sistema de financiamento habitacional; corrompe os políticos famintos de poder e perverte o sistema judiciário; conduz exércitos invasores através de densas florestas e áridos desertos; vende armamentos a líderes ensandecidos e repassa os lucros a insurgentes reacionários; por canos ocultos, despeja a poluição em nossos rios e oceanos; com invisíveis pesticidas, envenena o nosso alimento.

Essas observações não constituem algum novo fundamentalismo a martelar uma versão bíblica da realidade. Nossa época fez, de todos nós, testemunhas forçadas. O mundo todo observa. Não há como evitar o assustador espectro de sombras satânicas mostrado por políticos coniventes, os colarinhos-brancos criminosos e terroristas fanáticos. Nosso anseio interior por integração — agora tornado manifesto na máquina de comunicação global — força-nos a enfrentar a conflitante hipocrisia que hoje está em toda parte.

Enquanto a maioria das pessoas e grupos vive o lado socialmente aceitável da vida, outras parecem viver as porções socialmente rejeitadas pela vida. Quando essas últimas tomam-se objeto de projeções grupais negativas, a sombra coletiva toma a forma de racismo, de busca de "bode expiatório" ou

de criação do "inimigo". Para os americanos anticomunistas, a U.R.S.S. era o Império do Mal. Para os muçulmanos, os Estados Unidos são o Grande Satã. Para os nazistas, os judeus são vermes bolcheviques. Para o monge asceta cristão, as bruxas têm parte com o diabo. Para os sul-africanos defensores do *apartheid* e os americanos da Ku Klux Klan, os negros são subumanos e não merecem ter os direitos e privilégios dos brancos.

O poder hipnótico e a natureza contagiosa dessas fortes emoções ficam evidentes na extensão e universalidade das perseguições raciais, das guerras religiosas e das táticas de busca de bodes expiatórios. E é assim que seres humanos tentam desumanizar outros, num esforço para assegurar que *eles* são superiores — e que matar o inimigo não significa matar seres humanos iguais a eles.

Ao longo da história, a sombra tem surgido (através da imaginação humana) como um monstro, um dragão, um Frankenstein, uma baleia branca, um extraterrestre ou um homem tão vil que não podemos nos espelhar nele — ele está tão distante de nós quanto uma górgona. Revelar o lado escuro da natureza humana tem sido, então, um dos propósitos básicos da arte e da literatura. Como disse Nietzsche: "Temos arte para que a realidade não nos mate."

Usando as artes e a mídia (aí incluída a propaganda política) para criar imagens tão más ou demoníacas quanto a sombra, tentamos ganhar poder sobre ela, quebrar seu feitiço. Isso pode ajudar a explicar por que ficamos tão excitados com as violentas arengas de arautos da guerra e de fanáticos religiosos. Simultaneamente repelidos e atraídos pela violência e pelo caos do nosso mundo, transformamos na nossa mente *esses outros* em receptáculos do mal, em inimigos da civilização.

A projeção também pode ajudar a explicar a imensa popularidade dos filmes e romances de terror. Através de uma representação simbólica do lado da sombra, nossos impulsos para o mal podem ser encorajados, ou talvez aliviados, na segurança do livro ou da tela.

As crianças, tipicamente, começam a aprender os assuntos da sombra ao ouvir contos de fada que mostram a guerra entre as forças do bem e do mal, fadas-madrinhas e terríveis demônios. As crianças, como os adultos, também sofrem simbolicamente as provações de seus heróis e heroínas e, assim, aprendem os padrões universais do destino humano.

Na batalha da censura que hoje se desenrola no campo da mídia e da música, aqueles que pretendem estrangular a voz da sombra talvez não compreendam sua urgente necessidade de ser ouvida. Num esforço para proteger os jovens, os censores reescrevem Chapeuzinho Vermelho e fazem com que ela não seja mais devorada pelo lobo; mas, desse modo, acabam deixando os jovens despreparados para enfrentar o mal com que irão se defrontar.

Como a sociedade, cada família também constrói seus próprios tabus, suas áreas proibidas. A *sombra familiar* contém tudo o que é rejeitado pela percepção consciente de uma família, aqueles sentimentos e ações que são considerados demasiado ameaçadores à sua autoimagem. Numa honrada e conservadora família cristã, a ameaça talvez seja embriagar-se ou desposar alguém de outra religião; numa família liberal e ateia, talvez seja a opção pelos relacionamentos homossexuais. Na nossa sociedade, espancamento da esposa e abuso dos filhos costumavam ficar ocultos na sombra familiar, mas hoje emergem, em proporções epidêmicas, à luz do dia.

O lado escuro não é nenhuma conquista evolucionária recente, resultado de civilização e educação. Ele tem suas raízes numa *sombra biológica*, que se baseia em nossas próprias células. Nossos ancestrais animais, afinal de contas, sobreviveram graças às presas e às garras. A besta em nós está viva, muito viva — só que a maior parte do tempo encarcerada.

Muitos antropólogos e sociobiólogos acreditam que a maldade humana seja resultado do controle da nossa agressividade animal, da nossa opção pela cultura em detrimento da natureza e da perda de contato com a nossa selvageria primitiva. O médico e antropólogo Melvin Konner conta, em *The Tangled Wing*, que foi a um zoológico, viu uma placa que dizia "O Animal Mais Perigoso da Terra" e se descobriu olhando para um espelho.

Conhece-te a ti mesmo

Em tempos remotos, o ser humano reconhecia as diversas dimensões da sombra: a pessoal, a coletiva, a familiar e a biológica. No dintel do templo de Apolo em Delfos — erigido na encosta do Monte Parnaso pelos gregos do período clássico e hoje destruído — os sacerdotes gravaram na pedra duas famosas inscrições, dois preceitos que ainda guardam imensa significação para nós nos dias de hoje. O primeiro deles, "Conhece-te a ti mesmo", tem ampla aplicação neste livro. Conheça tudo sobre você mesmo,

aconselhavam os sacerdotes do deus da luz. Poderíamos dizer: Conheça especialmente o lado escuro de você mesmo.

Somos descendentes diretos da mente grega, Nossa sombra continua a ser o grande fardo do autoconhecimento, o elemento destrutivo que não quer ser conhecido. Os gregos entenderam muito bem esse problema e sua religião os compensava pelo lado de baixo da vida. Era na mesma encosta da montanha acima de Delfos que os gregos celebravam, todos os anos, as suas famosas bacanais, as orgias que glorificavam a poderosa e criativa presença do deus da natureza, Dioniso, nos seres humanos.

Hoje, Dioniso foi aviltado e apenas subsiste nas nossas imagens de Satã, o Diabo de cascos fendidos, personificação do mal. Não mais um deus a ser reverenciado e digno de receber o nosso tributo, ele foi banido para o mundo dos anjos caídos.

Marie-Louise von Franz reconhece a relação entre o diabo e a sombra pessoal quando diz, "Na verdade, o princípio da individuação está relacionado com o elemento diabólico na medida em que este último representa a separação do divino dentro da totalidade da natureza. Os aspectos diabólicos são os elementos destrutivos — os afetos, o impulso autônomo de poder e coisas semelhantes. Eles rompem a unidade da personalidade".

Nada em excesso

A outra inscrição em Delfos talvez seja mais representativa da época em que vivemos. "Nada em excesso", proclama o deus grego do alto de seu santuário terrestre hoje desmoronado. E, R, Dodds, estudioso dos clássicos, sugere uma interpretação para essa epígrafe. Só uma pessoa que conhece os excessos, diz ele, poderia viver segundo essa máxima. Só aqueles que conhecem a sua capacidade para a lascívia, a cobiça, a raiva, a glotonaria e todos os excessos — aqueles que compreenderam e aceitaram o seu próprio potencial para extremos inadequados — podem optar por controlar e humanizar suas ações.

Vivemos numa época de excessos críticos: gente demais, crime demais, exploração demais, poluição demais, armas nucleares demais. Esses são excessos que podemos reconhecer e condenar, mesmo que nos sintamos impotentes para fazer algo a respeito.

E, afinal, existe algo que *possamos* fazer a respeito? Para muitas pessoas, as

qualidades inaceitáveis do excesso vão diretamente para a sombra inconsciente ou se expressam em comportamentos indistintos. Para alguns, esses extremos tomam a forma de sintomas: sentimentos e ações intensamente negativos, sofrimento neurótico, doenças psicossomáticas, depressão e abuso das próprias forças.

Os cenários podem parecer-se a estes: quando sentimos um desejo excessivo, nós o lançamos na sombra e depois o passamos ao ato sem nenhuma preocupação pelos outros; quando sentimos fome excessiva, nós a lançamos na sombra e depois nos empanturramos, nos embebedamos e evacuamos, tratando o nosso corpo como lixo; quando sentimos um anseio excessivo pelo lado mais elevado da vida, nós o lançamos na sombra e depois o buscamos através de gratificações instantâneas ou de atividades hedonísticas, como abuso de drogas ou de álcool. A lista continua. Na nossa sociedade, vemos o crescimento dos excessos da sombra por todos os lados:

- Num impulso descontrolado para conhecer e dominar a natureza (que se expressa na imoralidade da ciência e na união desregrada entre os negócios e a tecnologia).
- Numa pretenciosa compulsão de ajudar e curar os outros (que se expressa na distorção e na co-dependência do papel dos profissionais da área de saúde e na cobiça de médicos e companhias farmacêuticas).
- No ritmo acelerado e desumanizado do mercado de trabalho (que se expressa na apatia de uma força de trabalho alienada, na obsolescência não-planejada, causada pela automação, e na arrogância do sucesso).
- Na maximização do crescimento e expansão dos negócios (que se expressa nas aquisições fraudulentas de controle acionário, no enriquecimento ilícito, no uso privilegiado de informações confidenciais e no colapso do sistema de financiamento habitacional).
- Num hedonismo materialista (que se expressa no consumo exacerbado, na propaganda enganosa, no desperdício e na poluição devastadora).
- No desejo de controlar a nossa vida íntima, que é incontrollável por sua própria natureza (que se expressa no narcisismo generalizado, na exploração pessoal, na manipulação dos outros e no abuso de mulheres e crianças).
- E no nosso incessante medo da morte (que se expressa na obsessão com a saúde e a forma física, dietas, medicamentos e longevidade a qualquer preço).

Esses aspectos da sombra atingem toda a nossa sociedade. No entanto, algumas soluções que foram experimentadas para curar o nosso excesso coletivo podem ser ainda mais perigosas que o problema. Basta considerar, por exemplo, o fascismo e o autoritarismo — horrores que surgiram das tentativas reacionárias de deter a desordem social e a decadência e permissividade generalizadas na Europa. Em tempos mais recentes e como reação a ideias progressistas, o fervor do fundamentalismo religioso e político voltou a despertar nos Estados Unidos e na Europa, encorajando, nas palavras do poeta William B. Yeats, que a "anarquia seja lançada sobre o mundo".

Jung atenuou a questão ao afirmar que: "Ingenuamente, esquecemos que por debaixo do nosso mundo racional jaz um outro enterrado. Não sei o que a humanidade ainda terá de sofrer até que ouse reconhecê-lo."

Se não agora, quando?

A história registra, desde tempos imemoriais, os tormentos causados pela maldade humana. Nações inteiras deixaram-se levar a histerias de massa de proporções devastadoras. Hoje, com o término aparente da Guerra Fria, existem algumas esperançosas exceções. Pela primeira vez, nações inteiras pararam para refletir e tentaram a direção oposta. Consideremos este relato de jornal, que fala por si mesmo (conforme citado por Jerome S. Bernstein em seu livro *Power and Politics* [O Poder e a Política]): "O governo soviético anuncia a suspensão temporária de todas as provas de História no país." O jornal *Philadelphia Inquirer* de 11 de junho de 1988 informava: A União Soviética, declarando que os manuais de História ensinaram a gerações de crianças soviéticas mentiras que envenenaram suas "mentes e almas", anunciou ontem o cancelamento dos exames finais de História para mais de 53 milhões de estudantes.

Ao anunciar o cancelamento, o jornal oficial *Isvestia* informou que a extraordinária decisão visava pôr um término à transmissão de mentiras de uma geração para outra, processo esse que consolidou o sistema político e econômico stalinista que a atual liderança pretende encerrar.

"A culpa daqueles que iludiram uma geração após outra... é imensurável", declara o jornal num comentário de primeira página. "Hoje estamos colhendo os frutos amargos da nossa própria lassidão moral, Estamos pagando por termos sucumbido ao conformismo e, assim, dado nossa

aprovação silenciosa a tudo aquilo que hoje nos enche de vergonha e que não sabemos explicar honestamente aos nossos filhos."

Essa surpreendente confissão de toda uma nação poderia marcar o fim de uma era. De acordo com Sam Keen, autor de *Faces of the Enemy* [As Faces do Inimigo], "As únicas nações a salvo são aquelas que se vacinam sistematicamente, através de uma imprensa livre e da voz de uma minoria profética, contra a intoxicação de destinos divinos e purificações paranoicas".

Hoje o mundo move-se em duas direções aparentemente opostas: alguns fogem dos regimes fanáticos e totalitários; outros enterram-se neles até o pescoço. Talvez nos sintamos impotentes diante de forças tão poderosas. Ou, se chegamos a pensar no assunto, o que sentimos é certamente a consciência culpada diante da nossa cumplicidade involuntária nas dificuldades coletivas. Esse perturbador estado de coisas foi acuradamente expresso por Jung na metade do século: "A voz interior traz à consciência tudo aquilo de que padece o todo — seja a nação à qual pertencemos ou a humanidade da qual fazemos parte. Mas ela apresenta esse mal em uma forma individual, de modo que, no início, poderíamos supor que todo esse mal é apenas um traço do caráter individual,"

Para proteger-nos da maldade humana que essas forças inconscientes de massa podem representar, dispomos de uma única arma: maior conscientização individual. Se deixamos de aprender ou se deixamos de agir com base naquilo que aprendemos com o drama do comportamento humano, perdemos nosso poder, enquanto indivíduos, de alterar a nós mesmos e, assim, salvar o nosso mundo. Sim, o mal estará sempre conosco. Mas as consequências do mal irrefreado não precisam ser toleradas.

"Uma grande mudança na nossa atitude psicológica está iminente", disse Jung em 1959. "O único perigo verdadeiro que existe é o próprio homem. Ele é o grande perigo c estamos, infelizmente, inconscientes dele. Nós somos a origem de todo o mal vindouro."

O personagem Pogo, do cartunista Walt Kelly, apresentou a questão de maneira bastante simples: "Encontramos o inimigo, e ele somos nós." Hoje podemos dar um renovado significado psicológico à ideia de poder individual. Os limites para a ação de confrontar a sombra estão — como sempre estiveram — no indivíduo.

A aceitação da sombra

O objetivo de encontrar a sombra é desenvolver um relacionamento progressivo com ela e expandir o nosso senso do eu alcançando o equilíbrio entre a unilateralidade das nossas atitudes conscientes e as nossas profundezas inconscientes.

O romancista Tom Robbins diz: "O propósito de encontrar a sombra é estar no lugar certo da maneira certa." Quando mantemos um relacionamento adequado com ele, o inconsciente não é um monstro demoníaco; diz-nos Jung: "Ele só se torna perigoso quando a atenção consciente que lhe dedicamos é desesperadamente errada."

Um relacionamento correto com a sombra nos oferece um presente valioso: leva-nos ao reencontro de nossas potencialidades enterradas. Através do *trabalho com a sombra* (expressão que cunhamos para nos referir ao esforço continuado no sentido de desenvolver um relacionamento criativo com a sombra), podemos:

- chegar a uma autoaceitação mais genuína, baseada num conhecimento mais completo de quem realmente somos;
- desativar as emoções negativas que irrompem inesperadamente na nossa vida cotidiana;
- nos sentir mais livres da culpa e da vergonha associadas aos nossos sentimentos e atos negativos; reconhecer as projeções que matizam as opiniões que formamos sobre os outros; curar nossos relacionamentos através de um autoexame mais honesto e de uma comunicação direta;
- e usar a nossa imaginação criativa (através de sonhos, desenhos, escrita e rituais) para aceitar o nosso eu reprimido.

Talvez..., talvez também possamos, desse modo, evitar acrescentar nossa sombra pessoa] à densidade da sombra coletiva.

A analista junguiana e astróloga britânica Liz Greene mostra a natureza paradoxal da sombra enquanto receptáculo de escuridão e facho de luz. "O lado sofredor e aleijado da nossa personalidade é aquela sombra escura e imutável, mas também é o redentor que poderá transformar nossa vida e alterar nossos valores. O redentor tem condições de encontrar o tesouro oculto, conquistar a princesa e derrotar o dragão... pois ele está, de algum modo, marcado — ele é anormal, A sombra é, ao mesmo tempo, aquela

coisa horrível que precisa de redenção e o sofrido salvador que pode redimi-la."

Parte 1

O que é a sombra?

Todo homem tem uma sombra e, quanto menos ela se incorporar à sua vida consciente, mais escura e densa ela será. De todo modo, ela forma uma trava inconsciente que frustra nossas melhores intenções.

CG. Jung

E aqui existe um mistério, e eu não o compreendo: Sem esse toque de algo alheio e — até mesmo — selvagem, sem as terríveis energias do lado avesso da saúde, da sanidade e do juízo, nada funciona, nada pode funcionar. Pois afirmo que a bondade — aquilo que nós, em nosso eu diurno e comum, chamamos bondade: o comum, o decente — nada é sem os poderes ocultos que se despejam continuamente do lado da sombra.

Doris Lessing

A sombra do homem, penso eu, é a sua vaidade.

Friedrich Nietzsche

Essa sombra, eu a reconheço como coisa minha.

William Shakespeare

Introdução

Tudo o que tem substância lança uma sombra. O ego está para a sombra como a luz está para as trevas. Essa é a qualidade que nos torna humanos. Por mais que o queiramos negar, somos imperfeitos. E talvez seja naquilo que não aceitamos em nós mesmos — a nossa agressividade e vergonha, a nossa culpa e a nossa dor — que descobrimos a nossa humanidade.

A sombra é conhecida por muitos nomes: o eu reprimido, o self inferior, o gêmeo (ou irmão) escuro das escrituras e mitos, o duplo, o eu rejeitado, o *alter ego*, o *id*. Quando nos vemos face a face com o nosso lado mais escuro, usamos metáforas para descrever esse encontro com a sombra: confronto com os nossos demônios, luta contra o diabo, descida aos infernos, noite escura da alma, crise da meia-idade.

Todos nós possuímos uma sombra. Ou é a nossa sombra que nos possui? Carl Jung transformou essa questão em um enigma quando perguntou: "Como encontras o leão que te devorou?" Pois a sombra é, por definição, inconsciente; nem sempre é possível saber se estamos ou não sob o domínio de alguma porção compulsiva dos conteúdos da nossa sombra.

Jung disse que todos nós compreendemos intuitivamente o significado das expressões *sombra*, *personalidade inferior* ou *alter ego*. "E se ele acaso esqueceu", brincou Jung, referindo-se ao homem médio, "sua memória pode ser facilmente refrescada por um sermão de domingo, por sua esposa ou pelo coletor de impostos."

Para podermos ser capazes de encontrar a sombra na nossa vida cotidiana — dando-lhe acesso e, assim, rompendo seu domínio compulsivo sobre nós — precisamos, antes de mais nada, alcançar uma compreensão abrangente do fenômeno. O conceito de sombra deriva das descobertas feitas por Sigmund Freud e Carl Jung. Guardando o devido respeito ao seu antigo mestre, Jung reconheceu que o trabalho revolucionário de Freud foi a análise mais detalhada e profunda da cisão que existe entre o lado da luz e o lado da sombra na psique humana. De acordo com Liliane FreyRohn, antiga aluna e colega de Jung, "Já em 1912, enquanto ainda sob a influência das teorias de Freud, Jung usava a expressão 'o lado da sombra na psique humana' para caracterizar 'desejos não reconhecidos' e 'porções reprimidas da personalidade' ".

Em 1917, em seu ensaio *On the Psychology of the Unconscious* [Sobre a Psicologia do Inconsciente], Jung fala da sombra pessoal como o *outro* em nós, a personalidade inconsciente do nosso mesmo sexo, o inferior repreensível, o outro que nos embaraça ou envergonha: "Por sombra, quero dizer o lado 'negativo' da personalidade, a soma de todas aquelas qualidades desagradáveis que preferimos ocultar, junto com as funções insuficientemente desenvolvidas e o conteúdo do inconsciente pessoal."

A sombra é negativa apenas a partir do ponto de vista da consciência; ela não é — como insistia Freud — totalmente imoral e incompatível com a nossa personalidade consciente. Pelo contrário, ela contém em potencial valores da mais elevada moralidade. Isso é particularmente verdadeiro, diz FreyRohn, quando existe um lado oculto na sombra que a sociedade considera como positivo, ainda que a própria pessoa o veja como inferior.

A sombra aproxima-se mais daquilo que Freud entendia como "o conteúdo reprimido". Mas, em contraste com a visão de Freud, a sombra de Jung é uma personalidade inferior que tem seus próprios conteúdos, tais como pensamento autônomo, ideias, imagens e julgamentos de valor, que são semelhantes aos da personalidade consciente superior.

Em 1945, Jung referia-se à sombra como simplesmente aquela coisa que uma pessoa não queria ser. "Uma pessoa não se torna iluminada ao imaginar formas luminosas", afirmou, "mas sim ao tornar consciente a escuridão. Esse último procedimento, no entanto, é desagradável e, portanto, impopular."

Hoje em dia, entendemos por sombra aquela parte da psique inconsciente que está mais próxima da consciência, mesmo que não seja completamente aceita por ela. Por ser contrária à atitude consciente que escolhemos, não permitimos que a sombra encontre expressão na nossa vida; assim ela se organiza em uma personalidade relativamente autônoma no inconsciente, onde fica protegida e oculta. Esse processo compensa a identificação unilateral que fazemos com aquilo que é aceitável à nossa mente consciente.

Para Jung e seus seguidores, a psicoterapia oferece um ritual de renovação pelo qual a personalidade da sombra pode ser percebida e assimilada, reduzindo assim seus potenciais inibidores ou destrutivos e liberando a energia vital positiva que estava aprisionada. Jung continuou a ocupar-se com os problemas correlatos de destrutividade pessoal e mal coletivo durante toda a sua longa e ilustre carreira. Suas investigações mostraram que lidar com a sombra e o mal é, em última análise, um "segredo individual", igual àquele de experimentar Deus, e uma experiência tão poderosa que pode transformar a pessoa como um todo.

Jung buscava respostas para as inquietantes questões que nos perturbam a todos, diz o estudioso junguiano Andrew Samuels, e o trabalho de sua vida oferece "uma explicação convincente, não apenas das antipatias pessoais mas também dos cruéis preconceitos e perseguições dos nossos tempos". Jung via o seu próprio destino como o de um explorador, um homem a criar novos caminhos para conceituar antiquíssimos problemas — problemas psicológicos bem como problemas filosóficos, espirituais e religiosos. Ele disse que queria dirigir-se àquelas pessoas que buscam um significado em suas vidas, mas para quem os tradicionais veículos da fé e da religião não

funcionam mais. Na publicação de 1937, *Psychology and Religion* [Psicologia e Religião], Jung diz; "Provavelmente tudo o que nos resta hoje é a abordagem psicológica. É por isso que tomo essas formas-pensamento que se tornaram historicamente cristalizadas, tento derretê-las e vertê-las dentro dos moldes da experiência imediata."

Robert A. Johnson, conhecido autor e conferencista cujos escritos incluem-se na terceira geração de ideias junguianas, diz que a contribuição duradoura de Jung foi o desenvolvimento de uma visão magnífica da capacidade humana para a consciência.

"Ele postulou um modelo do inconsciente tão monumental que o Ocidente ainda não foi plenamente capaz de apreender todas as suas implicações."

Talvez a maior realização de Jung tenha sido a de revelar o inconsciente como a fonte criativa de tudo aquilo que finalmente chegamos a ser enquanto indivíduos. Na verdade, nossa mente e personalidade conscientes se desenvolvem e amadurecem a *partir da* matéria-prima do inconsciente, em interação com as experiências da vida.

Juntamente com o *self* (o "eu", o "si-mesmo", o centro psicológico do ser humano) e a *anima* e o *animas* (as imagens ideais internalizadas do sexo oposto, a imagem da alma em cada pessoa), Jung classificou a *sombra* como um dos principais arquétipos do inconsciente pessoal. Os arquétipos são estruturas inatas e herdadas no inconsciente — "impressões digitais" psicológicas — que contêm características formadas de antemão, qualidades pessoais e traços compartilhados com todos os outros seres humanos. Eles são forças psíquicas vivas dentro da psique humana. De acordo com o *Critical Dictionary of Jungian Analysis*, "Os deuses são metáforas de comportamentos arquetípicos e os mitos são representações arquetípicas". O decurso da análise junguiana envolve uma percepção crescente dessa dimensão arquetípica da vida de uma pessoa.

Para apresentar e definir a sombra pessoal na Parte 1, escolhemos diversos exemplos admiráveis de escritores junguianos, pois foi nas formulações junguianas que o conceito tornou-se conhecido e útil como uma ferramenta para o crescimento pessoal e a cura terapêutica. Nesta seção, os escritores apresentam as questões essenciais que nos tornam possível perceber a sombra na vida cotidiana. Nas seções subsequentes deste livro, através de ensaios escolhidos dentre uma ampla gama de ideias, o conceito de sombra

é ampliado de sua manifestação pessoal para suas manifestações coletivas: preconceito, guerra, crueldade.

Abrindo esta seção, o poeta Robert Bly usa um tom muito pessoal para contar a história da sombra, num trecho selecionado de *A Little Book on the Human Shadow* [Um Pequeno Livro sobre a Sombra Humana). A medida que vamos crescendo, diz Bly, o eu reprimido transformasse num saco amortecedor — a "comprida sacola que arrastamos atrás de nós" — que contém as nossas porções inaceitáveis. Bly também estabelece uma ligação entre a nossa *sacola* pessoal e outros tipos de *sacolas*: as sombras coletivas.

A seguir, o analista junguiano Edward C. Whitmont mostra-nos a visão do terapeuta sobre a sombra conforme ela aparece nos sonhos e experiências de vida do paciente. Esse excerto de *The Symbolic Quest* [A Busca Simbólica] dá uma excelente definição do nosso tema.

"O que a sombra sabe", Capítulo 3, é uma entrevista feita em 1989 por D. Patrick Miller com John A. Sanford, analista de San Diego e ministro episcopal, originalmente publicada na revista *The Sun*. Ao longo de sua carreira, Sanford ocupou-se com as difíceis questões do mal humano. Sua análise psicológica da famosa história de Robert Louis Stevenson. "Dr. Jekyll e Mr. Hyde" aparece no Capítulo 5 desta seção.

"A sombra na história e na literatura" é um excerto de *Archetypes: A Natural History of the Self* [Os Arquétipos: Uma História Natural do *Self*], do psicólogo britânico Anthony Stevens. Inserido entre as duas colaborações de Sanford, esse artigo descreve a sombra conforme ela aparece nas obras da imaginação.

O Capítulo 6, "A percepção da sombra nos sonhos", é um ensaio da famosa psicanalista e estudiosa dos sonhos Marie-Louise von Franz, uma das mais próximas colaboradoras de Jung.

Foi extraído de *Man and His Symbols* [O Homem e seus Símbolos], um livro popular que a Dra. von Franz ajudou a escrever e editar junto com Jung e três outros discípulos fiéis no começo da década de 60. Esse livro de referência foi a última obra de C. G. Jung, uma compilação de ideias e imagens endereçada ao leigo em geral.

Encerramos esta seção com as construtivas observações do texto do terapeuta William A. Miller, "O encontro da sombra na vida cotidiana", extraído de seu livro *Your Golden Shadow* [A sua Sombra Dourada]. Miller

leva-nos ao fenômeno da sombra através do exame das nossas projeções, lapsos verbais e tiradas humorísticas, e mostra-nos como descobrir a sombra nos acontecimentos comuns da vida.

Certa vez, exasperado com alguns discípulos que faziam citações literais de seus conceitos fora do contexto, Jung disse: "A sombra é simplesmente todo o inconsciente!" Embora não falasse a sério, sua observação só seria verdadeira se uma pessoa não tivesse a mínima percepção do inconsciente na vida cotidiana. Pois, tão logo começamos a desenvolver a percepção de porções da personalidade inconsciente, a sombra assume uma forma pessoal identificável, e isso inicia o processo de *trabalho com a sombra*. Esse procedimento acabará por levar-nos a uma profunda percepção de quem realmente somos. De acordo com o analista Erich Neumann: "O *self* fica escondido na sombra; ela é a guardiã dos portais, a guardiã da entrada. O caminho para o *self* é através dela; por trás do aspecto escuro que ela representa está o aspecto da totalidade, e é só fazendo amizade com a sombra que ganhamos a amizade do *self*."

1. A comprida sacola que arrastamos atrás de nós

ROBERT BLY

Diz uma antiga tradição gnóstica que não inventamos as coisas, apenas as relembramos. Dentre os europeus que conheço, aqueles que melhor relembram o lado escuro são Robert Louis Stevenson, Joseph Conrad e Carl Jung. Vou retomar algumas de suas ideias e acrescentar uns poucos pensamentos meus.

Falemos primeiro sobre a sombra pessoal. Com um ou dois anos de idade, temos uma "personalidade de 360 graus". A energia se irradia de todas as partes do nosso corpo e de todas as partes da nossa psique. Uma criança correndo é um globo vivo de energia. Quando crianças, somos uma bola de energia; mas um dia percebemos que nossos pais não apreciam certas partes dessa bola. Eles dizem; "Você não consegue ficar quieto?" ou "Não é bonito tentar matar seu irmãozinho". Atrás de nós temos uma sacola invisível e, para conservar o amor de nossos pais, nela colocamos a parte de nós que nossos pais não apreciam. Quando começamos a ir à escola, nossa sacola já é bastante grande, E aí nossos professores nos dizem: "O bom menino não fica bravo com coisinhas à-toa", e nós guardamos nossa raiva na sacola.

Quando eu e meu irmão tínhamos doze anos em Madison, Minnesota, éramos conhecidos como "os bons meninos Bly". Nossas sacolas já tinham um quilômetro de comprimento!

Depois fazemos o colegial e passamos por outro bom processo de guardar coisas na sacola. Agora quem nos pressiona não são os malvados adultos e, sim, o nosso próprio grupo etário. A paranoia dos jovens em relação aos adultos talvez esteja deslocada. Eu mentia automaticamente, durante todo o colegial, para me tornar mais parecido com os jogadores de basquete. Qualquer parte de mim que fosse mais "lenta" ia para a sacola. Meus filhos passam agora por esse processo, que eu já tinha observado nas minhas filhas, mais velhas que eles. Minha mulher e eu olhávamos, consternados, quantas coisas elas colocavam na sacola, mas não havia nada que pudéssemos fazer. Minhas filhas pareciam tomar suas decisões com base na moda e nos ideais coletivos de beleza, e sofriam tanta pressão das amiguinhas quanto dos rapazes.

Por isso sustento que o jovem de 20 anos conserva uma simples fatia daquele globo de energia. Imagine um homem que ficou com uma fina fatia — o restante do globo está na sacola — e que ele conhece uma mulher; digamos que ambos têm 24 anos de idade. Ela conservou uma fina e elegante fatia. Eles se unem numa cerimônia e essa união de duas fatias chama-se casamento. Mesmo unidos, os dois não formam uma pessoa! É exatamente por isso que o casamento, quando as sacolas são grandes, acarreta solidão durante a lua-de-mel. Claro que todos nós mentimos a esse respeito. "Como foi sua lua-de-mel?" "Fantástica, e a sua?"

Cada cultura enche a sacola com conteúdos diferentes. Na cultura cristã, a sexualidade geralmente vai para a sacola. E, com ela, muito da espontaneidade. Por outro lado, Marie Louise von Franz nos alerta para não sentimentalizarmos as culturas primitivas assumindo que elas não tinham nenhuma sacola. Ela diz que, na verdade, essas culturas tinham sacolas diferentes das nossas e, às vezes, até maiores. Talvez colocassem nelas a individualidade ou a inventividade. Aquilo que os antropólogos conhecem como "participação mística" ou "a misteriosa mente comunal" pode parecer muito bonito, mas talvez signifique apenas que todos os membros da tribo conhecem exatamente a mesma coisa e nenhum deles conhece nada além disso. É possível que as sacolas de todos os seres humanos sejam mais ou menos do mesmo tamanho, Passamos nossa vida até os 20 anos decidindo

quais as partes de nós mesmos que poremos na sacola e passamos o resto da vida tentando retirá-las de lá. Algumas vezes parece impossível recuperá-las como se a sacola estivesse lacrada. Vamos supor que a sacola está lacrada — o que acontece?... Uma grande novela do século XIX ofereceu uma ideia a respeito. Certa noite, Robert Louis Stevenson acordou e contou para a mulher um trecho do sonho que acabara de ter. Ela o convenceu a escrevê-lo, ele o fez e o sonho tornou-se o "Dr, Jekyll e Mr. Hyde". O lado agradável da personalidade torna-se, na nossa cultura idealista, cada vez mais agradável, O homem ocidental talvez seja, por exemplo, um médico liberal que só pensa em fazer o bem. Em termos morais e éticos, ele é maravilhoso. Mas a substância na sua sacola assume personalidade própria; ela não pode ser ignorada. A história conta que a substância trancada na sacola aparece, certo dia, *em uma outra parte* da cidade. Ela está cheia de raiva e, quando finalmente é vista, tem a forma e os movimentos de um gorila.

O que essa história conta é que quando colocamos uma parte de nós na sacola, essa parte regride. Retrocede ao barbarismo. Imagine um rapaz que lacra a sacola aos 20 e espera uns quinze ou vinte anos para reabri-la. O que ele irá encontrar? É triste, mas toda a sexualidade, selvageria, impulsividade, raiva e liberdade que ele colocou na sacola regrediram; não apenas seu temperamento se tornou primitivo como elas agora são hostis à pessoa que abre a sacola. O homem ou a mulher que abrem a sacola aos 45 anos sentem medo. Eles dão uma olhada e veem a sombra de um gorila se esgueirando contra a parede; ora, qualquer pessoa que veja uma coisa dessas fica aterrorizada!

Pode-se dizer que, na nossa cultura, a maioria dos homens coloca o seu lado feminino (a mulher interior) na sacola. Quando ele quer, lá pelos 35 ou 40 anos, entrar novamente em contato com o seu lado feminino, a mulher interior talvez lhe seja bastante hostil. Nesse meio tempo, ele está enfrentando a hostilidade das mulheres no mundo exterior. A regra parece ser: o lado de fora é um espelho do lado de dentro. É assim que as coisas são neste nosso mundo. E a mulher que queria ser aceita pela sua feminilidade e para isso guardou seu lado masculino (o homem interior) na sacola, talvez descubra, vinte anos mais tarde, que ele lhe é hostil. Talvez ele também seja insensível e brutal em suas críticas. Essa mulher estará em apuros. Viver com um homem hostil dará a ela alguém a quem censurar e

aliviará a pressão, mas não resolverá o problema da sacola fechada. Nesse meio tempo, ela está propensa a uma dupla rejeição: a do homem interior e a do homem exterior. Existe muita dor nisso tudo.

Cada parte da nossa personalidade que não amamos tornar-se-á hostil a nós. Ela também pode distanciar-se de nós e iniciar uma revolta contra nós. Muitos dos problemas sofridos pelos reis de Shakespeare desenvolveram-se a partir daí. Hotspur, lá "no País de Gales", rebela-se contra o rei. A poesia de Shakespeare é maravilhosamente sensível ao perigo dessas revoltas interiores. O rei, no centro, sempre está em perigo.

Quando visitei Bali há alguns anos, percebi que essa antiga cultura hindu utiliza a mitologia para trazer à luz do dia os elementos da sombra. Os templos encenam, quase todos os dias, representações do *Ramayana*. Algumas peças aterrorizantes são encenadas como parte do cotidiano da vida religiosa. Diante da maioria das casas balinesas existe uma figura esculpida em pedra: hostil, feroz, agressiva e com grandes dentes aguçados. Sua intenção não é fazer o bem. Visitei um fabricante de máscaras e vi seu filho, de 9 ou 10 anos, sentado diante da casa a esculpir, com seu cinzel, uma figura hostil e raivosa. O objetivo desse povo não é dissipar as energias agressivas — tal como nós fazemos com o nosso futebol ou os espanhóis com as suas touradas. Seu ideal é fazer essas energias emergirem na arte. Os balineses talvez sejam violentos e brutais na guerra mas, na vida cotidiana, parecem ser bem menos violentos que nós. O que isso significa? As pessoas do Sul dos Estados Unidos colocam no jardim anõezinhos negros de ferro forjado, como ajuda; nós, no Norte, fazemos o mesmo com pacíficos veadinhos. Gostamos de rosas no papel de parede, Renoir sobre o sofá e John Denver no aparelho de som. Então a agressividade escapa da sacola e ataca a todos.

Abandonemos o contraste entre as culturas balinesa e americana e sigamos em frente. Quero falar sobre a ligação entre as energias da sombra e o projetor de cinema. Vamos supor que miniaturizamos algumas partes de nós mesmos, as enrolamos como um filme e colocamos dentro de uma lata, onde elas ficarão no escuro. Então uma noite — sempre à noite — as formas reaparecem, imensas, e não conseguimos desviar nossos olhos delas. Estamos dirigindo à noite, fora da cidade, e vemos um homem e uma mulher numa enorme tela de cinema ao ar livre; paramos o carro e observamos, Algumas formas que foram enroladas dentro da lata

(duplamente invisíveis, por estarem só parcialmente "reveladas" e por terem sido mantidas na escuridão) existem, durante o dia, apenas como pálidas imagens numa fina tira de celuloide cinzento. Quando uma certa luz se acende por trás de nós, formas fantasmagóricas aparecem na parede à nossa frente. Elas acendem cigarros: ameaçam os outros com revólveres. Nossa psique, portanto, é uma máquina natural de projeção; podemos recuperar as imagens que guardamos enroladas na lata e projetá-las para os outros ou sobre os outros.

O marido pode rever sua raiva, enrolada na lata por vinte anos, no rosto da mulher, A mulher que sempre vê um herói no rosto do marido, certa noite, vê ali um tirano. A Nora de *A Doll's House* [Casa de Bonecas] via essas duas imagens alternadamente. Um dia desses encontrei meus velhos diários e peguei, ao acaso, o de 1956. Naquele ano eu estava tentando escrever um poema sobre a natureza dos publicitários. Lembrei-me como a lenda de Midas era um fator importante para a minha inspiração. Tudo o que Midas tocava se transformava em ouro. No meu poema, eu dizia que todas as coisas vivas nas quais o publicitário tocava se transformavam em dinheiro e que era por isso que os publicitários tinham a alma tão faminta. Eu escrevi pensando nos publicitários que conhecia e me diverti atacando-os às escondidas. Mas, conforme fui relendo esses velhos escritos, senti um choque ao ver o filme que eu estava projetando. Entre a época em que escrevi tudo aquilo e o agora, eu tinha descoberto como comer sem ingerir alimento: a comida que os amigos me ofereciam se transformava em metal antes de chegar na minha boca. A imagem ficou clara? Ninguém pode comer nem beber metal. E por isso Midas era importante para mim. Mas o filme que mostrava o meu Midas interior estava enrolado na lata. Os publicitários, perversos e tolos, apareciam à noite sobre uma tela imensa e me fascinavam. Logo depois desse poema, escrevi um livro chamado *Poems for the Ascension of J. P. Morgan* [Poemas para a Ascensão de J. P. Morgan]; meus poemas sobre o mundo das finanças alternavam-se com anúncios discutíveis reproduzidos de jornais e revistas. A seu modo, é um livro vivo. Ninguém quis publicá-lo, mas tudo bem. De toda maneira, eram só projeções. Vou ler um poema que escrevi nessa época. Chama-se "Inquietação".

Estranha inquietação paira sobre a nação.

E a última contradança, o bramir das ondas do mar de Morgan,

*A divisão do espólio. Uma lassidão
penetra os diamantes do corpo.
Na escola, uma explosão; uma criança semimorta;
quando a batalha finda, terras e mares arruinados,
duas formas emergem em nós, e se vão.*

*Mas o babuíno assobia nas praias da morte —
subindo, caindo, jogando cocos e calhaus,
bamboleia na árvore
cujos ramos contêm a vastidão do frio,
planetas em órbita e um sol negro,
o zumbido dos insetos e os vermes escravizados
na prisão da casca.
Carlos Magno, aportamos às tuas ilhas!*

*Voltamos às árvores cobertas de neve
e à profunda escuridão enterrada na neve, através
da qual viajaste toda a noite
com as mãos a congelar; agora cai a escuridão
na qual dormimos e despertamos — uma sombra onde
o ladrão estremece, o insano devora a neve,
negra laje sepulta no sonho o banqueiro
e o negociante cai de joelhos no calabouço do sono.*

Há cinco anos, comecei a suspeitar desse poema. Por que dei destaque especial aos banqueiros e aos negociantes? Se tivesse que substituir "banqueiro", o que eu diria? "Um estrategista, alguém que planeja muito bem"... ora, eu planejo muito bem. E "negociante"? "Um homem impiedoso, de rosto duro"... olhei-me ao espelho. Reescrevi esse trecho do poema, que agora está assim: ... *uma sombra onde
o ladrão estremece, o insano devora a neve,
negra laje sepulta no sonho o estrategista
e o impiedoso cai de joelhos no calabouço do sono.*

Agora, quando vou a uma festa, sinto-me diferente do que costumava me sentir ao conhecer um homem de negócios. Pergunto a um homem, "O que você faz?" e ele responde, "Negocio com ações". E ele tem ar de quem pede desculpas. Digo para mim mesmo, "Veja só: algo de mim que estava no fundo de mim está exatamente ao meu lado". Sinto até uma estranha

vontade de abraçar o homem de negócios. Não todos eles, é claro!

Mas a projeção também é uma coisa maravilhosa. Marie-Louise von Franz observou num de seus escritos: "Por que assumimos que a projeção é sempre uma coisa ruim? 'Você está projetando' tornou-se uma acusação entre os junguianos. As vezes a projeção é útil, é a coisa certa." Sua observação é sábia. Eu sabia que estava me matando de inanição, mas esse conhecimento não conseguia sair diretamente da sacola para a minha mente consciente. Ele precisava antes passar pelo mundo. "Como são perversos os publicitários", eu dizia para mim mesmo. Marie-Louise von Franz nos faz lembrar que, se não projetarmos, nunca conseguiremos estabelecer uma conexão com o mundo. As mulheres reclamam que o homem pega seu lado feminino ideal e o projeta sobre elas. Mas se não fizesse isso, como poderia ele sair da casa da mãe ou do apartamento de solteiro? A questão não é tanto o fato de projetarmos, mas sim por quanto tempo mantemos a projeção sobre o outro. Projeção sem contato pessoal é perigoso. Milhares, milhões de homens americanos projetaram seu feminino interior sobre Marilyn Monroe. Se um milhão de homens deixou suas projeções sobre ela, o mais provável era que Marilyn morresse. Ela morreu. Projeção sem contato pessoal pode causar danos à pessoa que a recebe.

Seja dito também que Marilyn Monroe precisava dessas projeções como parte de sua ânsia de poder, e que sua perturbação certamente retrocedia a problemas na infância. Mas o processo de projetar e recolher a projeção — feito com tanta delicadeza, face a face, na cultura tribal — foge de controle quando entra em cena a comunicação de massa. Na economia da psique, a morte de Marilyn era inevitável até mesmo certa. Nenhum ser humano pode receber tantas projeções — isto é, tanto conteúdo inconsciente — e sobreviver. Por isso é da maior importância que cada pessoa traga de volta suas próprias projeções.

Mas por que abrir mão ou colocar na sacola tanto de nós mesmos? Por que o fazemos ainda tão jovens? E se colocamos de lado tantas das nossas raivas, espontaneidades, fomes, entusiasmos, nossas porções rudes e feias, como podemos viver? O que nos mantém vivos? Alice Miller analisou esse ponto no seu livro *Prisoners of Childhood* [Prisioneiros da Infância], publicado em brochura com o título *The Drama of the Gifted Child* [O Drama da Criança Bem Dotada].

O drama é este. Chegamos como bebês "trilhando nuvens de glória" e

vindos das mais distantes amplidões do universo, trazendo conosco apetites bem preservados da nossa herança de mamíferos, espontaneidades maravilhosamente preservadas dos nossos 150 mil anos de vida nas árvores, raivas bem preservadas dos nossos 5 mil anos de vida tribal — em suma, irradiando nossos 360 graus — e oferecendo esse dom aos nossos pais. Eles não o queriam, Queriam uma linda menininha ou um lindo garotinho. Esse é o primeiro ato do drama. Não quer dizer que nossos pais fossem perversos; é que eles precisavam de nós para alguma coisa. Minha mãe, imigrante de segunda geração, precisava de meu irmão e de mim para dar um toque de classe à família. Fazemos o mesmo aos nossos filhos; é parte da vida neste planeta. Nossos pais rejeitaram aquilo que éramos antes de podermos falar e, assim, a dor da rejeição está provavelmente guardada em algum local pré-verbal dentro de nós.

Quando li o livro de Alice Miller, fiquei deprimido por três semanas. Com tantas coisas perdidas, o que podemos fazer? Podemos construir uma personalidade que seja mais aceitável aos nossos pais. Alice Miller concorda que traímos a nós mesmos mas diz, "Não se culpe por isso. Não há nada mais que você pudesse ter feito". Nos tempos antigos, é provável que as crianças que se opunham aos pais fossem condenadas à morte. Fizemos, enquanto crianças, a única coisa sensata diante das circunstâncias. A atitude adequada, diz Alice Miller, é o luto.

Falemos agora dos outros tipos de sacolas. Quando colocamos muita coisa na nossa sacola particular, o resultado é nos sobrar pouca energia. Quanto maior a sacola, menor a energia. Algumas pessoas têm, por natureza, mais energia que outras; mas todos nós temos mais energia do que nos é possível usar. Para onde ela foi? Se colocamos nossa sexualidade na sacola enquanto somos crianças, é lógico que perdemos bastante energia. Quando coloca o seu lado masculino na sacola ou o enrola como um filme e guarda na lata, uma mulher perde energia. Assim, podemos imaginar que a nossa sacola pessoal contém energia que agora não está à nossa disposição, Se um homem diz que não é criativo, quer dizer que ele guardou sua criatividade na sacola. O que ele quer dizer com "Eu não sou criativo"? Não seria "Deixe para o especialista"? Ora, é exatamente isso que ele está dizendo! O que ele quer é um poeta de aluguel, um mercenário caído dos céus. Ele deveria, isso sim, estar escrevendo os seus próprios poemas.

Já falamos da nossa sacola pessoal, mas parece que cada cidade ou

comunidade também possui a sua sacola. Vivi muitos anos nos arredores de uma cidadezinha agrícola de Minnesota. Esperava-se que cada habitante daquela cidade tivesse os mesmos objetos na sacola; ora, qualquer aldeia grega teria objetos diferentes na sacola! E como se a cidade, por uma decisão psíquica coletiva, colocasse certas energias na sacola e tentasse impedir que alguém as tirasse de lá. Nesse assunto, as cidades interferem com nossos processos particulares e é por isso que é mais perigoso viver nas cidades do que junto à natureza. Por outro lado, certos ódios ferozes que sentimos numa cidade pequena às vezes nos ajudam a ver para onde foram as nossas projeções. A comunidade junguiana, como a cidade, tem a sua sacola; ela geralmente recomenda aos junguianos que mantenham a vulgaridade e o amor ao dinheiro na sacola. Mas a comunidade freudiana geralmente exige que os freudianos mantenham sua vida religiosa na sacola, Existe também uma sacola nacional, e a nossa é bem comprida. A Rússia e a China têm defeitos dignos de nota; mas se um cidadão americano tiver curiosidade de saber o que existe na nossa sacola nacional neste instante, basta ouvir com atenção algum funcionário do Departamento de Estado criticando a Rússia. Como dizia Ronald Reagan, nós somos nobres; as outras nações têm impérios. As outras nações suportam lideranças estagnadas, tratam as minorias com brutalidade, fazem lavagem cerebral em seus jovens e rompem tratados. Um russo poderá descobrir a respeito da sacola russa lendo algum artigo do *Pravda* sobre os Estados Unidos. Estamos lidando com uma rede de sombras, um padrão de sombras projetado por ambos os lados e todos se encontrando em algum ponto no ar. Não estou dizendo nada de novo com esta metáfora, mas quero tornar bem clara a distinção entre a sombra pessoal, a sombra da cidade e a sombra nacional.

Usei três metáforas aqui: a sacola, a lata de filme e a projeção. Já que a lata (ou sacola) está fechada e suas imagens permanecem na escuridão, só podemos ver o seu conteúdo quando o lançamos — com a maior inocência, como costumamos dizer — lá fora no mundo. E então as aranhas se tornam más, as serpentes astuciosas e os bodes libidinosos; os homens tornam-se lineares, as mulheres passam a ser fracas, os russos deixam de ter princípios e todos os chineses se parecem. Apesar de tudo, é precisamente através desse "mar de lama" dispendioso, prejudicial, ruinoso e confuso que acabaremos por entrar em contato com a lama sob nossos pés.

2. A evolução da sombra

EDWARD C. WHITMONT

O termo *sombra* refere-se àquela parte da personalidade que foi reprimida em benefício do ego ideal. Uma vez que todas as coisas inconscientes são projetadas, encontramos a sombra na projeção — na nossa visão do "outro". Assim como as figuras oníricas ou fantasias, a sombra representa o inconsciente pessoal. Ela é como que um composto das corações pessoais dos nossos complexos e, portanto, o portal de acesso a todas as experiências transpessoais mais profundas.

Falando em termos práticos, é comum que a sombra apareça como uma personalidade inferior. No entanto, pode haver também uma sombra positiva, que surge quando tendemos a nos identificar com as nossas qualidades negativas e a reprimir nossas qualidades positivas.

Este é um exemplo clássico de uma situação que nos é familiar. Uma paciente de meia idade queixava-se incessante e amargamente da sogra. Sua descrição do problema, de modo geral, parece correta e adequada, pois as declarações do seu marido eram quase idênticas. A mãe é vista por ambos como dominadora ao extremo, como alguém incapaz de admitir as opiniões alheias, como alguém que pede conselhos e logo os despreza, como alguém que se diz em posição de desvantagem, abusada e martirizada; o resultado é que o relacionamento com ela torna-se impossível. Nossa paciente (a nora) sente que a sogra se interpõe entre ela e o marido: o filho precisa constantemente servir à mãe, e a esposa, em consequência, sente-se eclipsada. Sua situação conjugal parece estar num impasse insolúvel. Ela tem o seguinte sonho: Estou num corredor escuro. Tento alcançar meu marido, mas o caminho está barrado pela minha sogra. O mais assustador, no entanto, é que a minha sogra não me vê embora um holofote brilhe intensamente sobre mim. E como se, para ela, eu não existisse.

Lembremo-nos que um sonho sempre sugere uma situação inconsciente. Ele é complementar e revela aquilo que não está suficientemente dentro do campo da nossa percepção. Um sonho não irá reformular uma situação que o sonhador já percebe de modo adequado e correto. Quando existem dúvidas na mente consciente, um sonho pode ajudar a resolvê-las pela reiteração, mas, quando o sonho repete algo de que nos sentimos

absolutamente convencidos, trata-se de um desafio que nos está sendo feito pelo inconsciente; nossas projeções se erguem contra nós. A primeira vista, o sonho da nossa paciente parece confirmar a sua queixa consciente. Mas o que ele diz quando buscamos uma projeção inconsciente? Ele diz, com toda a clareza, à sonhadora, "O holofote está sobre *você*, não sobre a sua sogra". Ele mostra as qualidades inconscientes que ela projeta sobre a sogra e que se interpõem entre ela própria e o marido. *Nela*, a sogra impede-a de alcançar o marido. O que se interpõe no seu caminho é a *sua própria* tendência de sempre estar com a razão, a *sua própria* tendência de criar obstáculos e menosprezar as coisas e a *sua própria* tendência de ser a grande mártir. O holofote está sobre ela, mas a sogra não a vê; ela está tão dominada e identificada com as qualidades imputadas à sogra que é incapaz de ver a si mesma como realmente é, de ver a sua própria e verdadeira individualidade. Em consequência, é como se a sua individualidade deixasse de existir. Já que não consegue ver realmente a si mesma, ela tampouco consegue, na vida real, ver a sogra como um ser humano e, portanto, não consegue lidar de modo adequado com as táticas de obstrução que utiliza. Esse é um círculo vicioso perfeito, que inevitavelmente ocorre quando ficamos aprisionados a uma projeção de sombra (ou a uma projeção de *animus* ou de *anima*). Uma projeção sempre embaça a nossa visão da outra pessoa. Mesmo quando acontece de as qualidades projetadas serem qualidades reais da outra pessoa — como ocorre neste caso —, a reação afetiva que marca a projeção sugere que o complexo afetivo em *nós* embaça a nossa visão e interfere com a nossa capacidade de ver com objetividade e estabelecer relações de um modo humano.

Imaginemos um motorista que, sem perceber, usa óculos com lentes vermelhas. Ele teria dificuldades para distinguir entre as luzes vermelha, amarela e verde dos semáforos e correria perigo constante de sofrer um acidente. De nada lhe adiantaria que algumas, ou mesmo que todas as luzes que ele percebe como vermelhas fossem realmente vermelhas. O perigo, para ele, está na sua incapacidade de diferenciar e separar o que a sua "projeção vermelha" lhe impõe. Quando ocorre uma projeção de sombra, não somos capazes de diferenciar entre a realidade da outra pessoa e nossos próprios complexos. Não conseguimos distinguir entre fato e fantasia. Não conseguimos ver onde começamos e onde o outro termina. Não conseguimos ver o outro; nem a nós mesmos.

Peça para um amigo lhe descrever o tipo de personalidade que ele acha mais desprezível, mais insuportável, mais odiosa e de convívio mais impossível; ele descreverá as suas próprias características reprimidas — uma autodescrição que é absolutamente inconsciente e que, portanto, sempre o tortura quando ele recebe seu efeito de uma *outra* pessoa. Essas mesmas qualidades são tão inaceitáveis para ele precisamente porque elas representam o seu próprio lado reprimido; só achamos impossível aceitar nos outros aquilo que não conseguimos aceitar em nós mesmos. Qualidades negativas que não nos incomodam de modo tão intenso ou que achamos relativamente fácil perdoar — se é que precisamos perdoá-las — em geral não pertencem à nossa sombra.

A sombra é a experiência arquetípica do "outro", aquele que, por ser-nos estranho, é sempre suspeito. A sombra é o impulso arquetípico de buscar o bode expiatório, de buscar alguém para censurar e atacar a fim de nos vingarmos e nos justificarmos; ela é a experiência arquetípica do *inimigo*, a experiência da culpabilidade que sempre recai sobre o outro, pois estamos sob a ilusão de que conhecemos a nós mesmos e já trabalhamos adequadamente nossos próprios problemas. Em outras palavras, na medida em que é preciso que eu seja bom e justo, *ele, ela* ou *eles* tornam-se os receptáculos de todo o mal que deixo de reconhecer dentro de mim mesmo.

As razões para isso residem na natureza mesma do próprio ego; o desenvolvimento do ego ocorre como resultado do encontro entre o Eu — enquanto tendência potencial da personalidade — e a realidade externa, ou seja, entre a individualidade potencial interior e a coletividade exterior. No primeiro nível de experiência entre o certo e o errado, que é a base para a autoaceitação, os inícios de consciência são assumidos e projetados sobre a coletividade exterior. A criança aceita a si mesma em termos de adequação. A harmonia com o Eu (e, portanto, com a consciência) parece depender de início da aceitação externa — ou seja, dos valores coletivos e da *persona*, bem como daqueles elementos da individualidade que estão demasiado em desacordo com os valores aceitos da *persona* para poderem ser conscientemente incorporados à imagem que o ego faz de si mesmo. Eles se tornam, assim, sujeitos a repressão. Mas não desaparecem; continuam a atuar como um *alter ego* invisível que parece estar fora do indivíduo — em outras palavras, atuam como a sombra. O desenvolvimento do ego baseia-se na repressão do "errado" ou do "mau" e na promoção do "bom". Nosso ego

não consegue fortalecer-se a menos que primeiro aprendamos os tabus coletivos, aceitemos os valores do superego e da *persona* e nos identifiquemos com os padrões morais coletivos.

É da maior importância notar que as qualidades que foram reprimidas por serem incompatíveis com os ideais da *persona* e com os valores culturais gerais talvez sejam fundamentais para a estrutura básica da personalidade; mas, por terem sido reprimidas, permanecerão primitivas e, portanto, negativas. Infelizmente, a repressão não elimina as qualidades ou impulsos, nem os impede de agir. Ela apenas os remove da consciência do ego; eles continuam a existir como complexos. Ao serem removidos da nossa visão, escapam da nossa supervisão e podem, assim, continuar a existir de modo irrefreado e destrutivo. Portanto, a sombra consiste em complexos e qualidades pessoais baseados em impulsos e padrões de comportamento que são uma inquestionável parte "escura" da estrutura da personalidade. Na maioria dos casos, essas qualidades são facilmente observáveis pelas outras pessoas. Só nós mesmos não conseguimos vê-las. As qualidades da sombra formam, em geral, um agudo contraste com os ideais do ego e os esforços da vontade. O altruísta sensível talvez abrigue um brutal egoísta dentro de si; a sombra do bravo guerreiro talvez seja um lamuriante covarde; a doce namorada talvez hospede uma amarga megera.

A existência da sombra (ou a necessidade dela) é uma realidade arquetípica do gênero humano, pois o processo de formação do ego — o conflito entre coletividade e individualidade — é um padrão humano geral. A sombra é projetada de duas maneiras: individualmente, na forma da pessoa a quem atribuímos todo o mal; e coletivamente, na sua forma mais geral, como o Inimigo, a personificação do mal. Suas representações mitológicas são o diabo, o arqui-inimigo, o tentador, o demônio, o duplo ou o elemento escuro/mau no par de irmãos/irmãs.

A sombra é um componente do desenvolvimento do ego, Ela é um produto da cisão que ocorre quando estabelecemos o centro da nossa percepção. Ela é aquilo que, ao medirmos o conjunto, percebemos que faltava. Ela coincide de modo aproximado com aquilo que foi considerado (primeiro por Freud e, agora, por quase todos nós) como o inconsciente: ou seja, os elementos reprimidos da consciência. Nas representações inconscientes espontâneas, a sombra geralmente é personificada por uma figura do mesmo sexo da pessoa que a sonha.

O reconhecimento da sombra pode acarretar efeitos marcantes sobre a personalidade consciente. A própria noção de que o mal que vemos na outra pessoa talvez esteja em nós mesmos, pode provocar choques de intensidade variada dependendo da força das nossas convicções éticas e morais. É preciso ânimo para não fugir ou ser esmagado pela visão da própria sombra; é preciso coragem para assumir a responsabilidade pelo próprio eu inferior. Quando esse choque parece quase impossível de ser suportado, o inconsciente geralmente exerce sua função compensatória e vem em nossa ajuda com uma visão construtiva da situação; como neste sonho: *Alguém queria me matar com uma maçã. Então, vi que um dos meus vizinhos, de quem jamais gostei, havia conseguido transformar um terreno rochoso e árido, que eu considerava inútil, num bonito jardim.*

Esse sonho mostra o problema da sombra sob dois ângulos: primeiro, em termos arquetípicos e depois em termos individuais. O paciente associava à maçã a famosa maçã do primeiro capítulo do Gênesis — o presente do diabo. A pessoa desconhecida que tentava mata-lo com o presente do diabo (ou da serpente) representa uma forma arquetípica da sombra, a realidade humana geral de que *todos nós* precisamos lidar com o problema da sombra. O vizinho real, de quem ele não gostava, representa a sombra pessoal. Na verdade, o sonho diz: "Você receia que a sombra — aquilo em você que oferece a maçã, a discriminação entre o bem e o mal e, portanto, a consciência da tentação do mal dentro de você — o mate." Pois, por ter comido a maçã, o homem conheceria a morte (Gênesis 3:19); mas a maçã também implica que "... sereis como deuses, conhecendo o bem e o mal" (Gênesis 3:5). O sonho, portanto, sugere que esse problema pessoal que tanto chocou o seu sonhador é um problema geral, fundamental, humano — logo, arquetípico. A confrontação com o próprio mal pode ser uma experiência mortificante e destrutiva; mas, como a morte, ela aponta para além do significado pessoal da existência. É importante que o sonhador perceba isso.

A segunda parte do sonho diz: "Foi o seu próprio lado da sombra — aquilo em você que você acha inaceitável, ou seja, aquelas qualidades que você associa ao vizinho de quem não gosta — que transformou um terreno árido e inútil num paraíso." A sombra, quando percebida, é uma fonte de renovação; o impulso novo e produtivo jamais nasce dos valores estabelecidos do ego. Quando chegamos a um impasse, a uma fase estéril

em nossa vida — apesar de um desenvolvimento adequado do ego — devemos buscar o nosso lado escuro e até então inaceitável, que está à disposição do nosso lado consciente. No *Fausto*, Goethe faz o diabo responder assim quando lhe perguntam, "Quem sois, então?": *Parte daquele Poder que pensa fazer o Mal e acaba fazendo o Bem*.

(O inverso também é verdadeiro: quanto mais queremos fazer o bem, mais acabamos criando o mal — quando, por exemplo, nos tornamos "fazedores do bem" profissionais, subestimando o mal ou deixando de perceber nossas intenções egoístas.) Isso nos leva ao fato básico de que a sombra é a porta para a nossa individualidade. Na medida em que nos oferece um primeiro vislumbre da parte inconsciente da nossa personalidade, a sombra representa o primeiro estágio em direção ao encontro do Eu. Não existe, na verdade, nenhum acesso ao inconsciente e à nossa própria realidade *senão* através da sombra. Só quando percebemos aquela parte de nós mesmos que até então não vimos ou preferimos não ver, podemos avançar para questionar e encontrar as fontes das quais ela se alimenta e as bases sobre as quais repousa. Logo, nenhum progresso nem crescimento são possíveis até que a sombra seja adequadamente confrontada — e confrontá-la significa mais do que apenas conhecê-la. Só depois de termos ficado realmente chocados ao ver como somos de verdade, em vez de nos ver como queremos ser ou pretendemos ser, é que podemos dar o primeiro passo rumo à realidade individual.

Quando a pessoa é incapaz de integrar seu potencial positivo e se desvaloriza em excesso, ou quando ela é idêntica — por falta de força moral, por exemplo — ao seu próprio lado negativo, então o potencial positivo toma-se a característica da sombra. Nesse caso, a sombra é uma sombra positiva; ela é, então, o mais luminoso dos "dois irmãos". Nesse caso, os sonhos também tentarão trazer à consciência aquilo que foi indevidamente subestimado: as qualidades positivas. Isso, no entanto, ocorre com menos frequência do que a imagem exageradamente boa e brilhante de nós mesmos. Formamos essa imagem brilhante porque *queremos* estar dentro de padrões coletivamente aceitáveis.

Existem diversas maneiras possíveis de reagir à sombra. Recusamo-nos a enfrentá-la. Ou, uma vez conscientes de que ela é parte de nós, tentamos eliminá-la e removê-la de imediato. Ou nos recusamos a assumir a responsabilidade por ela e deixamos que ela aja a seu modo. Ou talvez

optemos por "sofre-la" de uma maneira construtiva, vendo-a como a parte da nossa personalidade que poderá nos levar a uma saudável humildade e humanidade, e até mesmo a novas descobertas e a horizontes mais amplos.

Quando nos recusamos a enfrentar a sombra, ou quando tentamos combatê-la com a força da nossa vontade, exclamando: "Para trás, Satanás!", estamos tão-somente relegando essa energia para o inconsciente e dali ela exercerá seu poder de uma forma negativa, compulsiva, projetada. Então, nossas projeções transformam o mundo à nossa volta num ambiente que nos mostra a nossa própria face, mesmo que não a reconheçamos como nossa. Tornamo-nos cada vez mais isolados; em vez de uma relação real com o mundo à nossa volta, existe apenas uma relação ilusória, pois nos relacionamos, não com o mundo como ele é, mas sim com o "mundo mau e perverso" que a projeção da nossa sombra nos mostra. O resultado é um estado de ser inflado e autoerótico, seccionado da realidade, que geralmente toma as conhecidas formas de "Ah, se pelo menos tal coisa fosse assim", ou "Ah, quando tal coisa acontecer" ou "Ah, se as pessoas me entendessem (ou apreciassem) direito".

Devido às nossas projeções, vemos esse impasse como ódio do ambiente por nós; com isso, criamos um círculo vicioso que se prolonga *ad infinitum*, *ad nauseam*. Essas projeções darão uma tal forma às nossas atitudes em relação aos outros que por fim faremos surgir, literalmente, aquilo que projetamos. Imaginamo-nos tão perseguidos pelo ódio que o ódio acaba nascendo nos outros em resposta aos nossos cáusticos mecanismos de defesa. O outro vê a nossa defensiva como hostilidade gratuita: isso desperta os seus mecanismos de defesa e ele projeta a sua sombra sobre nós; reagimos com a nossa defensiva, causando assim ainda mais ódio.

Para proteger o seu próprio controle e soberania, o ego instintivamente oferece grande resistência ao confronto com a sombra; quando capta um vislumbre da sombra, a reação mais comum do ego é tentar eliminá-la. Mobilizamos a nossa vontade e decidimos, "Não quero mais ser assim!" E então vem o destruidor choque final, quando descobrimos que isso é impossível, pelo menos em parte, por mais que tentemos. Pois a sombra representa padrões de sentimento e de comportamento autônomos e energeticamente carregados. A energia desses padrões não pode ser simplesmente detida por um ato da vontade. Torna-se necessária uma recanalização ou transformação. No entanto, essa tarefa exige a percepção e

a aceitação da sombra como algo que não pode ser simplesmente eliminado. De algum modo, quase todos nós sentimos que qualquer qualidade, uma vez reconhecida, precisará necessariamente ser passada ao ato; pois, mais doloroso do que enfrentar a sombra, é resistir aos nossos impulsos emocionais, suportar a pressão de um desejo, sofrer a frustração ou a dor de um desejo insatisfeito. Logo, para evitar ter de resistir aos nossos impulsos emocionais quando os reconhecemos, preferimos simplesmente não vê-los e nos convencer de que eles não estão ali. A repressão parece menos dolorosa que a disciplina. Mas ela é, infelizmente, mais perigosa, pois nos faz agir sem a consciência dos nossos motivos, ou seja, de modo irresponsável. Mesmo que não sejamos responsáveis pelo modo como *somos* e sentimos, precisamos assumir a responsabilidade pelo modo como *agimos*. Portanto, precisamos aprender a nos disciplinar. E a disciplina está na capacidade de, quando necessário, agir de modo contrário aos nossos sentimentos. Essa é uma prerrogativa — bem como uma necessidade — eminentemente humana.

A repressão, por outro lado, simplesmente desvia os olhos. Quando persistente, a repressão sempre leva a estados psicopatológicos; mas ela é, também, indispensável à formação inicial do ego. Isso significa que todos nós portamos os germes da psicopatologia dentro de nós. Nesse sentido, uma psicopatologia em potencial é uma parte integrante da nossa estrutura humana. A sombra precisa ter, de algum modo, em algum momento, em algum lugar, o seu lugar de expressão legítima. Ao confrontá-la, temos a escolha de quando, de como e de onde podemos permitir dar expressão às suas tendências dentro de um contexto construtivo. E quando não é possível refrear a expressão do seu lado negativo, podemos amortecer seu efeito através de um esforço consciente para acrescentar um elemento atenuante ou, ao menos, um pedido de desculpas. E quando não podemos (ou não devemos) nos abster de ferir, podemos pelo menos tentar fazê-lo com gentileza e estar prontos para arcar com as consequências. Se desviamos virtuosamente os olhos, não temos essa possibilidade; e então é provável que a sombra, deixada a si mesma, nos atropеле de uma maneira destrutiva e perigosa. Então, algo "acontece" conosco e é geralmente quando nos causa as maiores inconveniências; já que não sabemos o que está acontecendo, nada podemos fazer para atenuar seu efeito, e jogamos toda a culpa sobre o nosso semelhante.

Existem também, é claro, implicações sociais e coletivas do problema da sombra. Elas são espantosas, pois nelas estão as raízes do preconceito e da discriminação social, racial e nacional.

Toda minoria, todo grupo dissidente, carrega a projeção da sombra da maioria — quer se trate de negros, de brancos, de cristãos, de judeus, de italianos, de irlandeses, de chineses ou de franceses. Além disso, já que a sombra é o arquétipo do inimigo, é provável que sua projeção nos envolva nas mais sangrentas guerras precisamente nas épocas de maior complacência a respeito da paz e da nossa própria retidão. O inimigo e o conflito com o inimigo são fatores arquetípicos, projeções da nossa cisão interior e não podem ser legislados ou simplesmente eliminados pela vontade. Só é possível lidar com eles — se é que é possível de todo — confrontando a nossa sombra e curando a nossa cisão individual. As épocas mais perigosas, tanto coletiva quanto individualmente, são aquelas em que presumimos ter eliminado a sombra.

A sombra não pode ser eliminada. Ela é a nossa irmã escura, sempre presente. Quando deixamos de ver onde ela está, é provável que os problemas estejam a caminho. Pois é certo que ela estará atrás de nós. Portanto, a pergunta adequada não seria: "Tenho um problema de sombra, tenho um lado negativo?" e sim: "Onde exatamente está a minha sombra agora?" Quando não podemos vê-la, é hora de tomar cuidado! E seria útil lembrar a declaração de Jung de que nenhum complexo é patológico *per se*. Ele só se torna patológico quando supomos que não o temos; pois então é ele que nos tem.

3. O que a sombra sabe: uma entrevista com John A. Sanford

D. PATRICK MILLER

THE SUN:

Jung disse certa vez; "Prefiro ser íntegro a ser bom." Essa afirmação certamente confunde ou perturba muita gente. Por que a maioria das pessoas não consegue reconhecer a relação que existe entre a maldade e o excesso de "bondade"?

SANFORD:

Na verdade, é esse o problema do ego e da sombra, um problema que fica

bem claro na tradição cristã. Na Bíblia, as diferenças entre o bem e o mal estão traçadas com muita nitidez: existe Deus, que é bom, e existe o Diabo, que é mau. Deus quer que o ser humano seja bom e Deus castiga o mal. De acordo com o Novo Testamento, se uma pessoa se entrega ao mal e pratica más ações, sua alma se corrompe e é destruída; ou seja, instala-se um processo psicológico negativo. Assim, diante do cristão está sempre o objetivo ou o modelo de "ser bom", e isso é algo que tem valor.

No entanto, a tradição crista original reconhecia que o homem traz, dentro de si, o seu oposto. São Paulo disse; "Não faço o bem que quero, mas o mal que não quero" (Romanos 7;19). Estas são palavras de um profundo psicólogo; ele sabia que tinha uma sombra e acreditava que só Deus poderia salvá-lo dessa condição. Porém, o fato de *conhecer* sua condição mantinha a sua integridade.

Mais tarde, essa perspectiva profunda perdeu-se e as pessoas se sentiam obrigadas a se identificar com o bem ou, pelo menos, a fingir que eram boas. Quando faz isso, você depressa perde contato com a sombra. E em algum ponto do percurso — isso fica evidente na Idade Média — a Igreja cometeu um grave erro: além das ações, também as *fantasias* passaram a ser más. Você era mau simplesmente por entreter fantasias sobre o mal; adultério era pecado, mas pensar em adultério também era pecado. Ambos precisavam ser confessados e perdoados.

E com isso as pessoas começaram a negar e a reprimir suas fantasias, e a sombra foi empurrada ainda mais para o fundo. A divisão ampliou-se.

THE SUN:

Esse processo ocorreu em paralelo com a perda do elemento feminino?

SANFORD:

Sim, eu diria que sim. Na realidade feminina, os contrastes não são tão marcados. O elemento masculino vê as coisas à brilhante luz do dia: isto é isto e aquilo é aquilo. O elemento feminino equivale a ver as coisas à luz da lua: elas ficam difusas, não são tão distintas umas das outras. Toda essa questão da sombra é muito sutil e complexa; não é tão simples quanto parece ser a do bem e do mal.

O elemento feminino teria atenuado essa completa cisão entre a sombra e o ego. No início, a Igreja liderava uma espécie de movimento feminino, mas

depois tornou-se bastante patriarcal. O ego e a sombra se apartaram cada vez mais, preparando o palco para fenômenos do tipo Jekyll e Hyde. Se você estudar a história do cristianismo, vai ver esse desenvolvimento com toda a clareza. Pessoas que professavam fazer o bem, por exemplo, estavam liderando a Inquisição.

Os cristãos não detêm a posse exclusiva da sombra, é claro. Todo mundo faz coisas terríveis. Mas na tradição cristã, essa cisão é absoluta. Uma coisa boa que surgiu disso tudo foi a volta das psicologias de profundidade. Embora a Igreja tentasse banir as fantasias, é evidente que ela tinha consciência da vida interior e sempre deu valor à introspecção.

THE SUN:

Eu cresci nas vizinhanças dos fundamentalistas religiosos e sempre notei uma espécie de tensão neles — como se eles tentassem impedir que certas coisas entrassem em suas mentes e muito menos de se expressar abertamente. Parece que é preciso uma quantidade imensa de energia para manter a cisão interior.

SANFORD:

Certo. E o resultado não é uma pessoa realmente boa. Os esforços para alcançar a bondade pura resultam numa pose ou numa autoilusão sobre a bondade. Isso desenvolve uma *persona* — uma máscara de bondade vestida sobre o ego. O Dr. Jekyll tinha uma *persona* imensa e acreditava nela por completo, mas nunca chegou a ser um homem realmente bom. A conexão entre Jekyll e Hyde era o anseio secreto de Jekyll em *tornar-se* Hyde — mas Jekyll se recusava a despir a máscara que tinha vestido para a sociedade e para si mesmo. Quando descobriu a droga que podia transformá-lo na sua sombra, Jekyll pensou ter encontrado a resposta ideal. Mas então foi dominado pelo seu próprio anseio de ser Hyde.

Aqui é importante compreender a diferença crucial entre a sombra e o mal genuíno. Como disse Fritz Kunkel certa vez, o segredo é que o *ego* — não a sombra — *é o diabo*, Kunkel acreditava que o mal existe além do ego — um mal arquetípico — mas, para a maioria das pessoas, o ego é que é o verdadeiro problema.

A definição junguiana da sombra foi muito bem colocada por Edward C. Whitmont, analista de Nova York, ao dizer que a sombra é "tudo aquilo que foi reprimido durante o desenvolvimento da personalidade, por não se

adequar ao *ideal do ego*". Se você teve uma educação crista, com o ideal do ego de ser benevolente, moralmente reto, gentil e generoso, então certamente você precisou reprimir todas as suas qualidades que fossem a antítese desse ideal: raiva, egoísmo, loucas fantasias sexuais e assim por diante. Todas essas qualidades que você seccionou formariam a personalidade secundária chamada "sombra". E se essa personalidade secundária se isolasse bastante, você passaria a ser aquilo que chamamos "personalidade múltipla".

Em todos os casos de personalidade múltipla, sempre podemos identificar claramente a sombra. Ela nem sempre é má — só é diferente do ego. Jung estava certo quando disse que noventa por cento da sombra é ouro puro. Tudo o que foi reprimido (seja lá o que for) contém uma quantidade tremenda de energia, com um grande potencial positivo. Por isso a sombra, não importa quão perturbadora ela possa ser, não é intrinsecamente má. O ego, com sua recusa de introvisão e com sua recusa de aceitar o todo da personalidade, contribui muito mais para o mal do que a própria sombra,
THE SUN:

O que o senhor está dizendo é que a sombra tem má fama porque o ego projeta sua própria maldade sobre ela.

SANFORD:

Exatamente. Se você consultar aquele manual de psicologia a que damos o nome de Novo Testamento, vai encontrar essa frase: o diabo é "o pai de todas as mentiras", Agora, a sombra nunca mente; é o ego que mente a respeito de seus motivos reais. É por isso que o sucesso de qualquer psicoterapia e qualquer conversão religiosa genuína exigem absoluta honestidade sobre nós mesmos.

THE SUN:

A analista junguiana Marie-Louise von Franz escreveu: "A sombra arrasta o homem ao imediatismo das situações do tipo aqui e agora, e assim cria a biografia real do ser humano, que está sempre inclinado a assumir que é apenas aquilo que pensa ser. A biografia criada pela sombra é que importa." Essa afirmação me faz pensar na tendência da nossa sociedade de se desiludir com os nossos políticos — porque a biografia que eles exibem durante a campanha nunca é "a biografia que importa".

SANFORD:

A biografia que o político quer nos passar — e que geralmente é criada pelo pessoal de relações públicas — é a *persona*, a máscara. Ela esconde a verdadeira realidade do político. Mas eu acho que é possível conviver razoavelmente bem com essa realidade. A longo prazo, admitir a sombra é bem menos pernicioso do que negá-la. O que arruinou o candidato Gary Hart, por exemplo, não foi ele ter casos mas, sim, ter continuado a mentir sobre seus casos depois que a verdade veio à tona. Pessoalmente, isso só me fez pensar que ele não era lá muito brilhante.

Está claro que vivemos numa época em que as eleições são vencidas ou perdidas pela força da *persona*. Ronald Reagan é o exemplo *par excellence*, porque sabemos que ele nunca fez ou disse coisa alguma que não fosse representação. Sinto-me muito mais à vontade com o presidente George Bush, independentemente de aprovar ou não o que ele diz, porque pelo menos tenho a sensação de que é ele que está ali — é o homem de verdade que está falando.

Talvez as pessoas estivessem um pouco mais em contato com os políticos — o político pessoa de verdade — nos velhos tempos das campanhas ao vivo, com caravanas percorrendo o país. A maneira como a mídia eletrônica amplifica a *persona* mostra um lado monstruoso da nossa tecnologia... é uma coisa muito perigosa.

THE SUN:

A sombra, certamente, parece estar muito presente na nossa atual mídia de entretenimento — desde as histórias de Stephen King e Clive Barker até os filmes de terror e o satanismo declarado de algumas bandas *heavy-metal*. Eu me pergunto se tudo isso não quer dizer que estamos caminhando para o reconhecimento — e integração — da sombra ou se estamos apenas indo esgoto abaixo, como parecem pensar alguns críticos sociais e censores.

SANFORD:

A questão é: em que momento cruzamos a linha divisória da sombra — que é um elemento difícil, mas ainda assim humano — e ingressamos no campo do realmente demoníaco. Isso nos leva à questão do mal *arquetípico*: existiria um diabo que está além do ego humano? Por falar nisso, os cristãos não foram os únicos que se preocuparam com o diabo. Os antigos persas acreditavam numa força divina que produzia o mal.

O holocausto na Alemanha nazista e os expurgos de Stalin não foram

resultados da sombra humana individual. Ali, acho que estamos vendo na psique coletiva uma força maligna, que é realmente sinistra e que precisamos reear. Muitas pessoas negam que esse mal existe, afirmando que todos os assassinos são vítimas de uma infância infeliz e de maus-tratos pelos pais. Mas eu sinto que existe ali uma força maligna arquetípica.

Alguns daqueles que censuram as letras do *rock* e coisas semelhantes talvez estejam parcialmente certos a respeito do mal que elas contêm, Sou franco em confessar que às vezes bato os olhos nesse tipo de coisa e sinto uma forte repugnância. Algumas delas me parecem sinistras. Mas não podemos, de modo algum, afirmar que as pessoas que moralizam sobre o mal arquetípico estão livres dele. Na verdade, moralizar sobre o mal é uma boa maneira de sucumbir ao mal. Essa é uma questão sutil. Se você ataca o mal para se defender de um mergulho em si mesmo, você está cometendo o mesmo erro do Dr. Jekyll.

THE SUN:

Mas como podemos ver a diferença entre uma coisa que parece sinistra e uma coisa que é sinistra?

SANFORD:

Essa é uma boa pergunta, e nem sempre fácil de responder. Depende muito da psicologia da pessoa envolvida. Quanto mais rígido for seu referencial psicológico, maior o número de coisas que lhe parecerão sinistras. Tudo o que posso dizer é que, quando o nível arquetípico do mal finalmente encontra expressão, todo mundo fica chocado. Mas nem sempre em tempo, é claro. O mundo demorou bastante para reconhecer o mal da Alemanha nazista.

O que nos ajuda a ver a diferença é aquilo que Jung chamou de "função sentimento" — nossos meios interiores de avaliar o valor das coisas. A função sentimento nos diz o que é desejável e o que não é desejável, mas não se trata de um julgamento feito pelo ego. O ego determina o que é bom ou mau a partir do ponto de vista de suas próprias preocupações: o ego considera bom tudo aquilo que apoia o seu sistema egocêntrico de defesa; e considera mau o que está em antítese com esse sistema. Por exemplo, os puritanos contaminaram os índios americanos com doenças que os dizimaram; viram isso como uma coisa boa e fizeram sermões dizendo que Deus lhes abria o caminho para colonizar aquelas terras. É claro que o

índio, morrendo de varíola, tinha uma opinião bem diferente sobre o bem e o mal dessa situação.

A função sentimento está livre de contaminação egocêntrica, Ela é uma pura avaliação emocional, mas nem sempre lhe damos ouvido. Quando o povo americano, finalmente, opôs-se à Guerra do Vietnã, foi porque a função sentimento acabou por emergir: um número cada vez maior de pessoas chegou ao julgamento *emocional* de que aquela era uma guerra errada e terrível, mesmo que supostamente servisse aos nossos objetivos políticos. E é claro que essas pessoas estavam certas, O julgamento de valor da função sentimento é um determinante confiável do bem e do mal numa situação — desde que a função sentimento tenha as informações corretas. Se ela não tem todas as informações ou se vê apenas uma parte do problema, então é possível que chegue a uma conclusão errada.

THE SUN:

Na sua experiência e observação, qual é o processo de integração da sombra?

SANFORD:

A primeira vez que uma pessoa vê a sombra com clareza, ela fica mais ou menos horrorizada. Alguns dos nossos sistemas egocêntricos de defesa necessariamente se rompem ou se diluem, O resultado pode ser uma depressão temporária ou um enevoamento da consciência. Jung comparou o processo de integração — que ele chamou de *individualização* — ao processo da alquimia. Um dos estágios da alquimia é a *melanose*, quando tudo enegrece dentro do vaso que contém os elementos alquímicos. Mas esse estágio de enegrecimento é absolutamente essencial. Jung disse que ele representa o primeiro contato com o inconsciente, que é sempre o contato com a sombra. O ego encara isso como uma espécie de derrota.

THE SUN:

É possível ficar aprisionado nesse estágio? Podemos estar fadados a ter um encontro após outro com a sombra, sem que ocorra a integração?

SANFORD:

Acho que não, porque uma visão genuína da sombra também põe em ação aquilo que Jung chamou de *Self*, o centro criativo. E então as coisas começam a mover-se, para que a depressão não se torne permanente.

Depois disso, mil e uma mudanças podem ocorrer; é diferente, para cada pessoa. Aquilo que Kunkel chamou o "centro real" da personalidade começa a emergir e, gradualmente, o ego é reorientado para uma relação mais íntima com esse centro real. Então é bem menos provável que a pessoa se associe ao mal genuíno, porque a integração da sombra sempre coincide com a dissolução da falsa *persona*. A pessoa torna-se muito mais realista a respeito de si mesma; ver a verdade sobre a nossa própria natureza sempre tem efeitos muito salutares. A honestidade é a grande defesa contra o mal genuíno. Parar de mentir para nós mesmos a respeito de nós mesmos, essa é a maior proteção que podemos ter contra o mal.

THE SUN:

Se o ego não é o "centro real" de nós mesmos, então ele é o centro do quê?

SANFORD:

O que distingue a psicologia junguiana de praticamente todas as outras psicologias é a ideia de que existem dois centros da personalidade. O ego é o centro da consciência; o *Self* é o centro da personalidade como um todo que inclui a consciência, o inconsciente e o ego. O *Self* é, ao mesmo tempo, o todo e o centro. O ego é um pequeno círculo, completo em si mesmo, formado a partir do centro mas contido no todo. Assim, o ego poderia ser mais bem descrito como o centro menor da personalidade; o *Self*, como o centro maior. Podemos ver melhor esse relacionamento nos nossos sonhos. Na nossa vida em estado de vigília, o ego é como o Sol — ele ilumina tudo, mas também impede que vejamos as estrelas. O que não percebemos é que os conteúdos da consciência do ego não são coisas criadas por nós; eles nos são dados, eles vêm de algum outro lugar. Somos constantemente influenciados pelo inconsciente, mas em geral não percebemos isso. O ego prefere acreditar que cria todos os seus próprios pensamentos. Nos nossos sonhos tudo muda com o aparecimento do ego onírico. Quando nos lembramos do sonho, automaticamente nos identificamos com o ego onírico; referimo-nos a ele como "eu", dizendo "eu encontrei um urso e aí nós lutamos e depois apareceu a dançarina" e assim por diante. Mas a diferença é que, durante o sonho, o ego onírico conhece coisas que o ego desperto não conhece. Por exemplo, você lembra que sonhou que corria muito depressa e não lembra por quê. Mas, no sonho, você sabia, O importante é que o ego onírico nunca é mais significativo do que qualquer outra figura do sonho. Talvez até o encontremos vencido ou enevoadado. Quando o Sol se põe, as estrelas aparecem — e então você descobre

que é apenas uma das estrelas de um céu todo estrelado.

Essa é a paisagem da alma, invisível na nossa vida em estado de vigília.

THE SUN:

O que eu percebo é que me sinto mais ou menos à vontade com a *ideia* da sombra na vida em estado de vigília. Porém, a ideia da sombra nos sonhos é muito mais do que uma simples ideia — ela é completamente real e muito poderosa. Às vezes eu me torno a sombra, como se *ela* se integrasse *a mim*.

SANFORD:

No sonho, a sombra é um sistema energético que é, pelo menos, tão poderoso quanto você mesmo. Na arena psíquica do sonho, todos os elementos da psique são menos distintos uns dos outros e o ego onírico pode observá-los ou transformar-se neles ou qualquer coisa intermediária.

A sombra tem sempre um aspecto do próprio eu, as qualidades da sombra poderiam tornar-se parte da estrutura do ego. Até se pode dizer que a sombra é como o irmão ou a irmã do ego e não necessariamente uma figura sinistra. E é importante lembrar que a sombra sempre tem uma razão para tudo o que faz. uma razão que está relacionada com as qualidades que foram excluídas do ego. É bastante incomum que nos tornemos a sombra num sonho; o mais provável é que o ego onírico observe a sombra mudando de forma durante o sonho.

THE SUN:

Acho que é mais seguro transformar-se na sombra num sonho do que em estado de vigília.

SANFORD:

Bom, então encontramos mais uma vez as sutilezas da sombra. Minhas ideias nesse assunto seguem mais as de Kunkel que as de Jung, A ideia é que o ego está, originalmente, muito próximo do centro do Eu. A medida que vai se afastando, ele desenvolve uma postura *egocêntrica*, que geralmente é exacerbada por influências desfavoráveis na infância. A natureza dessas influências irá determinar a natureza das defesas egocêntricas da pessoa e, logo, a natureza da sombra.

Digamos que uma pessoa vê a si mesma como fraca e inoperante diante do seu ambiente, porém encontra um outro caminho para seguir pela vida:

torna-se uma espécie de "parasita". Ela não desenvolve a sua força; ela depende de outros que são fortes mas precisa habilitar-se a ganhar esse apoio. Assim ela assume uma postura de necessitada e de merecedora de apoio. Essa é a sua postura egocêntrica diante da vida; ela é o tipo de pessoa que sempre vai precisar da sua ajuda e que será capaz de citar uma infinidade de razões pelas quais você deve ajudá-la. Se você não a ajudar, então você será uma pessoa má.

Uma característica dessa pessoa é que ela é muito chata. Os outros deixam de ajudá-la quando ela os aborrece demais e, então, ela se sente ameaçada e ansiosa. Agora, o que ela reprimiu para manter sua postura egocêntrica parasitária foram as qualidades da coragem e da honestidade — qualidades altamente desejáveis. Mas a personalidade parasitária vê essas qualidades como más e se apavora diante delas. E, na verdade, as qualidades reprimidas *podem* tornar-se perigosas.

Tomemos o exemplo do adolescente que tem a defesa egocêntrica da tartaruga; tudo o que ele quer é ser deixado em paz. Ele torna-se o alvo de um bando de "durões" cuja propensão egocêntrica é atormentá-lo, exatamente porque ele é um solitário. O bando o persegue e importuna até o dia em que sua couraça egocêntrica de "recolher-se na casca" explode e *bum!*... a sombra pula para fora. Talvez ele apenas se envolva numa pancadaria e então, mesmo que apanhe um pouco, saiu-se bem — e provavelmente mais integrado. Por outro lado, se ele pegar o revólver do pai e atirar nos seus atormentadores, então uma coisa terrível aconteceu. Quando a energia é reprimida por um tempo por demais longo e em excessiva profundidade, algo de consequências lamentáveis pode ocorrer.

THE SUN:

O senhor acha que esse rapaz estava "pedindo" para ser atormentado?

SANFORD:

Sem dúvida. Ao nível inconsciente, ele estava enviando uma mensagem sobre aquilo de que precisava para se integrar. Falando sobre esse tipo de situação, Kunkel costumava dizer que os "arcanjos" são enviados para completar o plano divino.

THE SUN:

Mas os arcanjos não vão necessariamente cuidar de nós.

Apoiamos os direitos autorais.
As páginas desta obra que estás a ler em formato digital, são apenas um excerto para efeitos de divulgação de informação e conhecimentos que consideramos importantes estarem acessíveis ao maior número de pessoas, pois sem Conhecimento, Educação e Sabedoria não existe evolução das sociedades.

Se estás a gostar deste livro, por favor apoia o seu criador e as entidades que apoiam a sua distribuição, adquirindo uma versão original.



umanovatterra.pt